5ヵ月連続特別企画　付録小冊子●第3弾

クレンジング
ABC判定カタログ



全50製品ガチテスト！



46　洗剤やタオルでゴチャゴチャな洗面所編
つっぱり棚で狭い洗濯機周りの収納力が大幅アップ！／洗剤もタオルもたっぷり収納できる洗濯機ラック探しました！／ごちゃつく洗面台下は扉裏にコマンドフック

[column]

28 狭い部屋でもたっぷり収納するには「壁」を使うのがポイント！
壁収納キット徹底比較

38 今までの収納特集から「狭さ」を解決したアイテムを厳選！
狭小クローゼットのお悩み解決ベストアイディア





トアイテム＆アイディアを大発表！

収納アワード

LDK
Living Dining Kitchen
November



116 第3特集●いつも買うあのフードがLDK誌上最強のおいしさに！
コストコ定番フードの最強アイディア大発明!!

126 おいしいカニカマを探して徹底的に食べ比べ
カニカマ32製品実食テスト





[連載コーナー] LDKタウン

107 うる箸のグルメ 小倉朋子／108 LDK Cafe／110 世論のキワミ ブルボンヌ／111 ドラマ斜め読み！ 小田慶子／112 LDK CINEMAS／113 LDKお得技アロークロス／114 LDK別冊ムック書店／146 奥付&次号予告

90 月刊女性誌付録批評
94 私立昭和女学園
96 良品百貨
98 第4回 高知県の逸品 菅原佳己 ご当地スーパー探検隊！ ご当地調味料編
99 プレミアムなパープルとイエロー。 LDKプレミアム
106 ちょい見せ、レタスクラブ vol.1
132 新商品さきどりウォッチャー
134 第53回 「焼きおにぎり2種」 笠原将弘の100年レシピ
136 買い物図鑑
140 バックナンバー・定期購読ご案内
142 読者プレゼント

※本誌で掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の価格となり、実勢価格ではありません。





Contents





LDK
Living Dining Kitchen
November





cover design／
Yukihiro Yamada (primary inc.,)

08 巻頭特集●うるおいもツヤも叶えて使いやすい、最強の1本決定!

リップクリーム ベストランキング2017

20 モノがあふれがちなリビング編

大容量の棚はインボックスで仕切って収納力を取り戻す!／ゴチャゴチャの飾り棚も壁付けすのこで劇的スッキリ!／何でも入れちゃうすき間用棚は無印の引き出しに代えて「見える化」

30 服や布団でパンパンなクローゼット・押入れ編

奥行きを選べるFitsケースで前後空間をフル活用!／まくら棚にはオフシーズン服をIKEAでイン／おさがり予備軍の服はセリアのプレンティに収める

38 食品ストックが収まらないキッチン編

わずかなすき間も目線の高さで使えるラックを取り入れればムダなし!／冷蔵庫脇のゴチャつきは引き出しにぜ〜んぶ移動!／シンク下はカインズのボックスでムダなく仕切る

収納のプロが3000以上の事例から選んだベス

狭いが、勝ち!!

64 第2特集●徹底テストで見つけたスゴ家事叶うアイテム!

LDKしか知らない 新しすぎっ お得すぎっ ホムセンの話。



66 第1話 グリル活用グッズ急増中／68 第2話 できたて楽しめるキッチンツール／70 第3話 カインズの最新インテリアがスゴイ!／72 第4話 大物インテリアを発掘／74 第5話 ストレス・レスの快適掃除／76 第6話 洗濯が楽しくなる物干しを発見

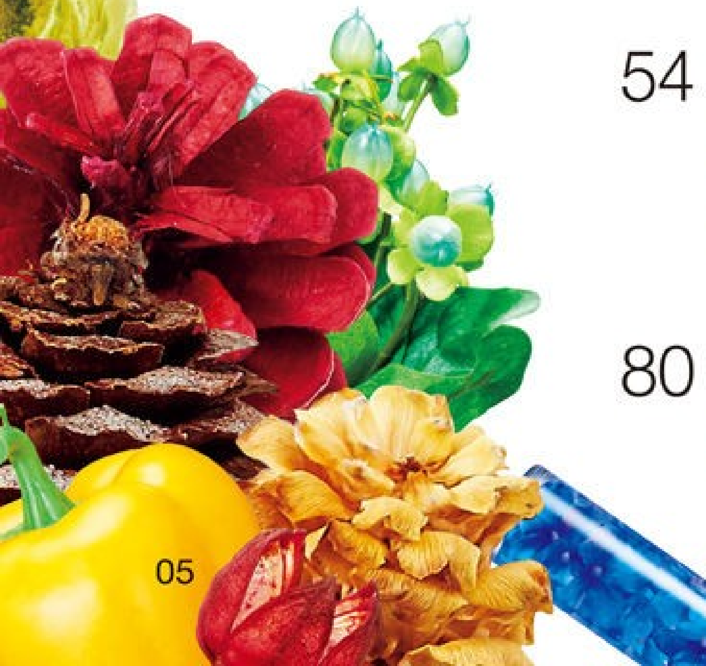
[column] 本編で紹介しきれなかったグッズがまだまだある!
78 ホムセン便利グッズ 買い! 待った! ジャッジ

54 3000円以下で美文字が書けます!

想いが伝わる万年筆 ベストバイ&アイディア

80 掃除・料理・洗濯etc. 何でもできる夫にコントロール!

夫のトリセツ 〜家事編〜





チラ見せ！エルビュー

LDK the Beauty

おかげさまで
めちゃくちゃ売れてます！



LDKから生まれたテストするコスメ誌

LDK the Beauty

偶数月23日に隔月発売

創刊号 好評発売中！

LDKのスピンオフとして産声をあげて4年。創刊準備号は10万部がほぼ完売し、満を持して発売した創刊号も、ありがたいことにめっちゃ売れています！「そんな本があるの?」という貴方のために、今回は創刊号の内容をちょこっとだけお見せしちゃいます。



エルビュー創刊号

"プチプラ VS デパコス" 本気の頂上決戦！をチラ見せ！

リキッドファンデ編



美容誌ベスコスのクレ・ド・ポーに半額のプチプラが圧勝!?



デパコス
資生堂
クレ・ド・ポー ボーテ タンスティックエクラ
【購入価格 8640円】

プチプラ
カネボウ化粧品
コフレドール ヌーディカバー リクイドUV
【購入価格 3780円】

カバー力があるのに仕上がりナチュラルなコフレがベスト！

ランコム、エスティーローダーからマキアージュやケイトまで、みんなが知りたいファンデを一斉テスト。仕上がり・崩れにくさ・使い心地を専門家がチェックしたら、ナンバーワンはコフレドールでした！



パレットアイシャドウ編



女王ルナソル・憧れシャネルよりエクセルが買い！



評価 A

デパコスを凌駕する粉質

プチプラ
ノエビア
サナ エクセル スキニーリッチシャドウ
【購入価格 1620円】

VS

評価 D

締め色が強すぎて使いにくい

デパコス
シャネル
レ キャトル オンブル
【購入価格 7452円】

4色とも使えるバランス◎なエクセルが正解でした！

アイシャドウといえばルナソル、シャネル！ってまだ思ってる？ 実はそれらより安くて仕上がりも◎、よっぽど使いやすいアイシャドウがありました。テストしたらわかった本当の実力、教えちゃいます！



ふわっとつきなのにしっかり発色

リキッドリップ編



たった900円でバラ色の唇が続く！



評価 D

デパコス
ディオール
アディクト グロス
【購入価格 3672円】

VS

評価 A+

プチプラ
エリザベス
ボンボン ティントグロス
【購入価格 972円】

ダークホースのボンボンがベストに！

ディオールは仕上がりも古臭くて、食べた後ラメだけ残る落ち方も残念。ディオールの4分の1の価格で、もっとうるツヤで落ちにくいボンボンのティントが、10製品のテストでベストリップに決定！



グロスのようなツヤ感なのにベタつかない！

こんなことも載っています!!

神ルージュベストランキング
ベスコス4冠イヴサンローランよりいいルージュ発見！

ベスト化粧水ABC判定カタログ45
SK-IIがまさかのE判定！

* 美白・毛穴・乾燥の3大お悩み解決スキンケア
* 無印良品コスメ
* ナチュラルネイル30製品テスト

LDK the Beauty 12月号は10月23日発売！

次号予告

次号のエルビューも気になるテストがいっぱいだわ！

* 人気エステサロン覆面調査
* コンプレックス解決メイク
* デンタルホワイトの真実

and more

特別付録小冊子
シートマスク ABC判定カタログ 45

本当にシワが消えるの!?

総力特集
王道・新作コスメ本当の実力

気になる秋冬の15製品を一斉テスト！

巻頭特集
秋冬ファンデ ベストランキング

エルビュー渾身の12月号にご期待ください！

塗ってもすぐ乾燥するのをなんとかしたい!

リニューアル品や新製品の実力は?

髪の毛が唇に張りつくくらいベタつきがハンパない!



ベストの製品がぜ〜んぶ叶えてくれる!

Ranking 2017

ベストランキング 17

空気の乾燥が加速する秋冬は、唇をしっかりうるおしたいし、
どうせなら女性らしいぷるぷる唇も叶えたい!
ほかにも使いやすさや美容効果など、リップクリームに求める願いは尽きません。
そこで、LDK読者の生の声から生まれた3つのテストを実行し、理想の1本を探しました!
うるおいも仕上がりも使いやすさも叶えた、最強リップを大発表します!!

写真／fort　執筆／編集部

シワシワ・カサカサでなんだか老けて見える!?

赤ちゃんリップに近づきたい!

「唇のエイジングケア」って気になる……



定番から新製品まで揃った

うるおいもハリ・ツヤも使いやすさも、

Lip balm Best

リップクリーム20



塗って塗って塗りまくって、ガチ検証!

全部備わっているのが最高の1本！

イライラゼロの最強リップクリームを大決定!!

＼読者アンケートで「リップクリームに求めるコト」を大調査！／

保湿 仕上がり 使用感 3つの条件を満たす理想のリップを探しました!!

保湿力 TEST 1

**検証時間なんと8時間！
1日中うるおいが続くか計測**

1回の塗布でどれだけうるおいを持続できるのかを知るために、リップクリームを塗ってから4時間後、8時間後の肌の水分量を、専門機器を使って計測。8時間経った時点での水分量の差を比較しました。


専門機器を用いた徹底検証

条件1 うるおいがずっと続くコト！



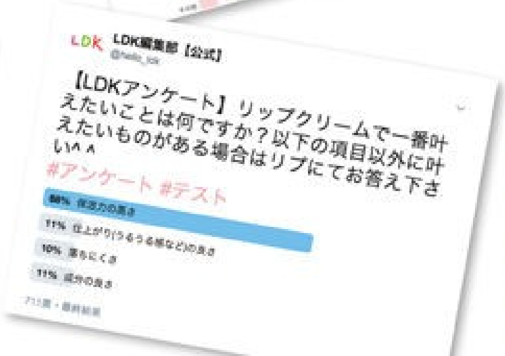


「高保湿」が基本スペック

唇はデリケートだから、何度も塗り直して摩擦や刺激を与えるのはNG。だから、一度塗りでしっかりうるおって、しかもそのうるおいが長く続くのがイイ！

LDK読者の生の声！





**圧倒的なのは「保湿力」
仕上がりや使いやすさも大事**

ネット上で、「あなたがリップクリームで叶えたいコトは？」というアンケートを実施！ その結果、リップクリームに求められる3つの必須条件が見えてきました。もっとも票が集まった「保湿力」は、ほとんどのリップが堂々と掲げる基本スペック。そして塗った時の仕上がりの良さ、ベタつきや扱いづらさを感じずに使えるかも、多くのリップクリームユーザーが求めるポイントでした。

仕上がり TEST 2

**唇をみずみずしく
見せてくれるかチェック！**

唇に塗って見た目がどう変化したかをチェック！ ツヤやハリを出してぷるっとした唇に見せたり、縦ジワをカバーしたりと、キレイに仕上がるリップは高評価、塗る前と変化のないものは低評価としました。


実際に塗って仕上がりをチェック

条件2 唇のカサカサを消してくれるコト！


縦ジワがくっきり……

ハリ・ツヤのないカサついた唇じゃ恥ずかしい……。唇もお肌と同じように、キレイで若々しく見えた方が顔全体の印象がとっても良くなる！

知っておきたい

リップクリームのきほん

「何度も塗る」は逆に唇にダメージ！

高保湿リップで塗り過ぎを防ぎましょう

**頻繁な塗り直しは唇本来の
バリア機能を弱めてしまう！**

乾燥するたびにリップを塗るのは逆効果！ 頻繁な塗り直しは唇を摩擦し、本来のバリア機能を低下させてしまいます。だから、塗り直さなくてもうるおいが長く続く高保湿のリップを選ぶことが、一番のリップケアなんです！


唇を刺激せず長く保湿できるのが理想的です

一般社団法人
国際毛髪皮膚科学研究所
所長／理事 井上哲夫先生

使用感 TEST 3

**使いやすさやベタつきのなさ
など3項目から判定**

使いやすさと塗り心地をモニターのみなさんが実際に使ってみて確認。容器の形状やリップの質感から感じたことを本音でコメントしてもらいました。また、ミンティアを使ってベタつきのなさもテストしています。


全製品実際に使ってみた！

条件3 毎日塗るから使いやすいコト！


サッと使える1本はどれ？

唇ケアのためにリップクリームは毎日使いたいから、扱いづらさを感じるものは選びたくない。「使いやすいコト」は、シンプルだけどスルーできない大事なポイント！



冬に向けて本当に良いリップを選びましょう！



高保湿、仕上がり、使いやすさ、

唇のうるおいを逃さずツヤも出す!

ベタつく 開けにくい

ロングセラーからリニューアル・新商品まで、22製品を集めました

定番のくり出すスティックタイプ

- スキンケアでもおなじみのキュレル ─ 花王 **キュレル** リップケア クリーム 購入価格▶918円／4.2g
- 保湿へのこだわりをうたう ─ ロート製薬 **メンソレータム** ディープモイスト メントール 購入価格▶409円／4.5g
- 多くの人がなじみのあるド定番リップ ─ ロート製薬 **メンソレータム** 薬用リップスティック Rc 購入価格▶307円／4.5g
- 人気シリーズのウォータータイプ ─ ロート製薬 **メンソレータム** ウォーターリップ 無香料 購入価格▶255円／4.5g
- 8月に発売したばかりの新製品! ─ ロート製薬 **メンソレータム** メルティクリームリップ 無香料 購入価格▶486円／2.4g
- 発売以来不動の人気をキープ ─ DHC **DHC** 薬用リップクリーム 購入価格▶537円／1.5g
- 唇を覆う「うるおいラップ」 ─ ピエール ファーブルジャポン **アベンヌ薬用リップケア** モイスト 購入価格▶1134円／4g
- 皮膚科学に基づいて開発された ─ フォルミュール **薬用リップリペア** 購入価格▶972円／2.8g
- みずみずしさを意識したパッケージ ─ 花王 **ニベア** モイスチャーリップ ウォータータイプ 無香料 購入価格▶359円／3.5g
- 根強い人気の高保湿タイプ ─ 花王 **ニベア** ディープモイスチャー 無香料 購入価格▶514円／2.2g
- 実力未知数100均のリップ! ─ ダイソー **UV リップクリーム** 無香料 購入価格▶108円／3g
- 珍しい形と高保湿が売り文句 ─ 近江兄弟社 **モイスキューブ リップ** メントール 購入価格▶378円／4g
- コンビニや100均にも置いてある! ─ 近江兄弟社 **近江兄弟社 メンターム** 薬用スティック 購入価格▶90円／4g
- 70カ国以上で販売されるブランド ─ ジョンソン・エンド・ジョンソン **ニュートロジーナ** リップモイスチャライザー 購入価格▶303円／4g
- 成分5種だけのナチュラル志向リップ ─ ビルボックス ジャパン **ブリステックス** センシティブ 購入価格▶350円／4.25g

指で好きな量が塗れるジャータイプ

- 日本でも愛されるアメリカ生まれ ─ サベックス **サベックス ジャー** 購入価格▶373円／7g
- リップ専用のコンパクトサイズ ─ ユニリーバ **ヴァセリン** リップオリジナル 購入価格▶460円／7g
- 唇の改善を目指す医薬品リップ ─ ユースキン製薬 **ユースキン** メディリップ 購入価格▶664円／8.5g

ジェル状やクリーム状が多いチューブタイプ

- 資生堂から出た医薬品リップ ─ 資生堂 **モアリップN** 購入価格▶753円／8g
- ハンドケア製品も人気のブランド ─ ロクシタン ジャポン **シア リップバーム** 購入価格▶1944円／12ml
- 赤ちゃん唇をウリにして大ヒット! ─ エテュセ **リップ エッセンスa** 購入価格▶1296円／10g
- 唇のアンチエイジングを考えた1本 ─ ロート製薬 **オバジ** ダーマパワーX リップエッセンス 購入価格▶1620円／10g

理想のリップを見つける3つのテストを実施!

冬に向けてリップクリームを備えておきたい時期になりましたが、近年各メーカーが次々と「高保湿」をうたう製品を売り出したり、「ぷるぷる唇」など見た目の美しさを意識した製品が現れたりと、種類が多くなってリップ選びが難しくなってきています。

そこで、「あなたがリップクリームに求めるコトは?」というアンケートを行い、理想のリップの条件を調査! 今リップクリームに求められているのは「保湿力」、「仕上がり」、「使用感」であることがわかりました。そして、3つの条件を満たすリップを見つけるため、人気の22製品を徹底比較。専門機器を使った8時間の「保湿力テスト」やモニターが実際に塗って唇の美しさをじっくり調べた「仕上がりテスト」など、3つのテストを実行しました。うるおいも仕上がりも全部叶える最強の1本、決定します!

「医薬品リップ」がラインナップに登場

仕上がりや使用感の実力も調べました

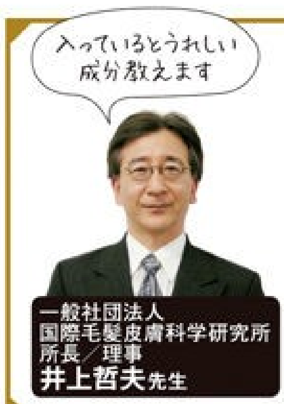


どちらも唇の荒れを治療する目的

効くのは唇の改善にだけ?

第3類医薬品である2製品。唇の荒れが治りそうなイメージはあるけれど、保湿や仕上がりの実力は?

成分《考察



一般社団法人 国際毛髪皮膚科学研究所 所長／理事 **井上哲夫先生**

専門家が全製品の成分をチェック

パッケージを見てみると、成分がズラリ。改善・美容効果の高い成分をウリにした製品が多いけれど、本当に効き目はあるのでしょうか。専門家に22製品の全成分チェックしてもらいました!

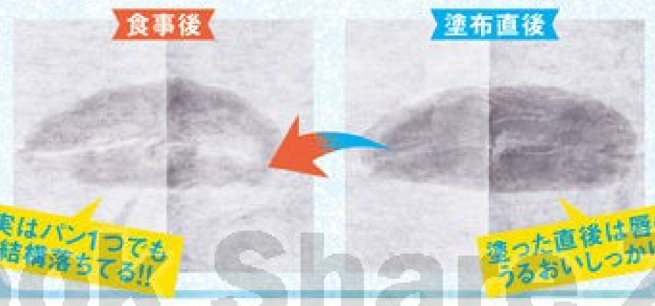
落ちにくさ 参考テスト



おしゃべりや食事ですぐ落ちては意味なし!

保湿力や仕上がりが高評価でも、唇にとどまってくれなければ効果は期待できません。塗った直後と食事をした後のクリームの残り具合を比較して、落ちにくいリップを探しました。



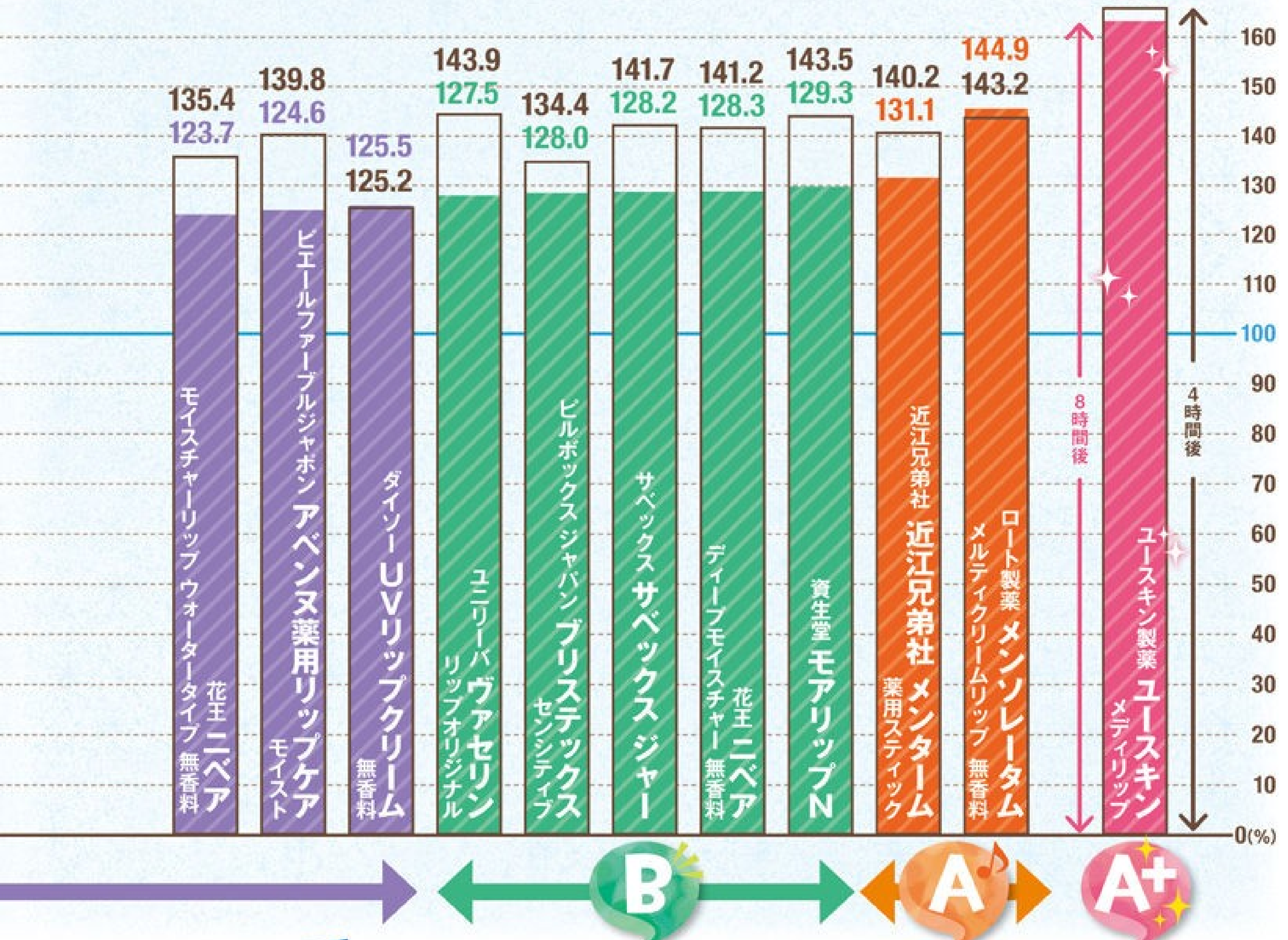


唇のうるおい逃さない！

文句なしのユースキンが1位!!

保湿力がガクンと落ちた！

4時間後も8時間後もダントツ1位！



最後まで抜群の保湿力!! A+



4時間後	165.1%
8時間後	162.4%

ユースキン製薬
ユースキン
メディリップ
購入価格▶664円

水分をぎゅっと閉じ込めてうるおい守った！

ほかの製品と圧倒的な差を見せつけたのは医薬品リップの「ユースキン」。4時間を経過した時点で160%を超えていた水分量は、その後4時間経ってもほとんど変化なし。これぞ「高保湿」！

A+には負けるが水分をしっかりキープ！ A

4時間後	143.2%
8時間後	144.9%

最後まで安定した保湿力

同シリーズ製品の中ではるかに高い保湿力

定番シリーズの新製品は「ユースキン」と差が開きましたが、最後の4時間で数値が下がらず水分量がUP！ 唇を守るには十分な保湿力です。



ロート製薬
メンソレータム
メルティクリームリップ
無香料
購入価格▶486円

4時間後	140.2%
8時間後	131.1%

最安価リップが番狂わせ！

最安値の100円以下でも保湿力バッチリ

お値頃リップの王様「メンターム」が高い保湿力を発揮。8時間後の数値は下がったものの、最終的な水分量は塗る前より30％UPと優秀です！



近江兄弟社
近江兄弟社 メンターム
薬用スティック
購入価格▶90円

4時間まではうるおい十分 B

4時間後	141.2%
8時間後	128.3%

「高保湿」がウリなだけあり、長時間水分を逃さなかった



花王
ニベア
ディープモイスチャー
無香料
購入価格▶514円

4時間後	143.5%
8時間後	129.3%

4時間までの数値はハイレベル！ 最後に急降下したのが惜しい



資生堂
モアリップN
購入価格▶753円

4時間後	134.4%
8時間後	128.0%

4時間を過ぎても水分値の落ちは緩やかでキープ力が高い！



ビルボックスジャパン
ブリステックス
センシティブ
購入価格▶350円

4時間後	141.7%
8時間後	128.2%

こってりしたクリームが唇の表面を覆ってうるおいキープ



サベックス
サベックス ジャー
購入価格▶373円



ユニリーバ
ヴァセリン
リップオリジナル
購入価格▶460円

4時間後	143.9%
8時間後	127.5%

8時間後の数値はまずまずだが、途中経過では2位とかなり優秀

お高めでも買う価値アリ！

エイジングケア成分配合なら

肌荒れ防止＆細胞の活性化で唇の改善に期待大!!

専門家も絶賛の成分配合はオバジ

唇に直接プラスに働きかけるリップクリームの成分は、実は数種類ほど。専門家が絶賛するのは、ベタつきなく水分を保つ「セラミド」、細胞を活性化させて唇にハリを出す「水溶性プロテオグリカン」。オバジは唇のエイジングケアに期待が持てます！

入っているとうれしい4つの成分

赤みや炎症を抑える成分
- ●グリチルレチン酸ステアリル

血行を促進する成分
- ●酢酸DL-α-トコフェロール

くすみを改善・ハリを出す成分
- ●セラミド
- ●水溶性プロテオグリカン

セラミドは肌が失いやすい成分！



ロート製薬
メンソレータム
メルティクリームリップ
無香料
購入価格▶486円

22製品中唯一配合



ロート製薬
オバジ
ダーマパワーX
リップエッセンス
購入価格▶1620円

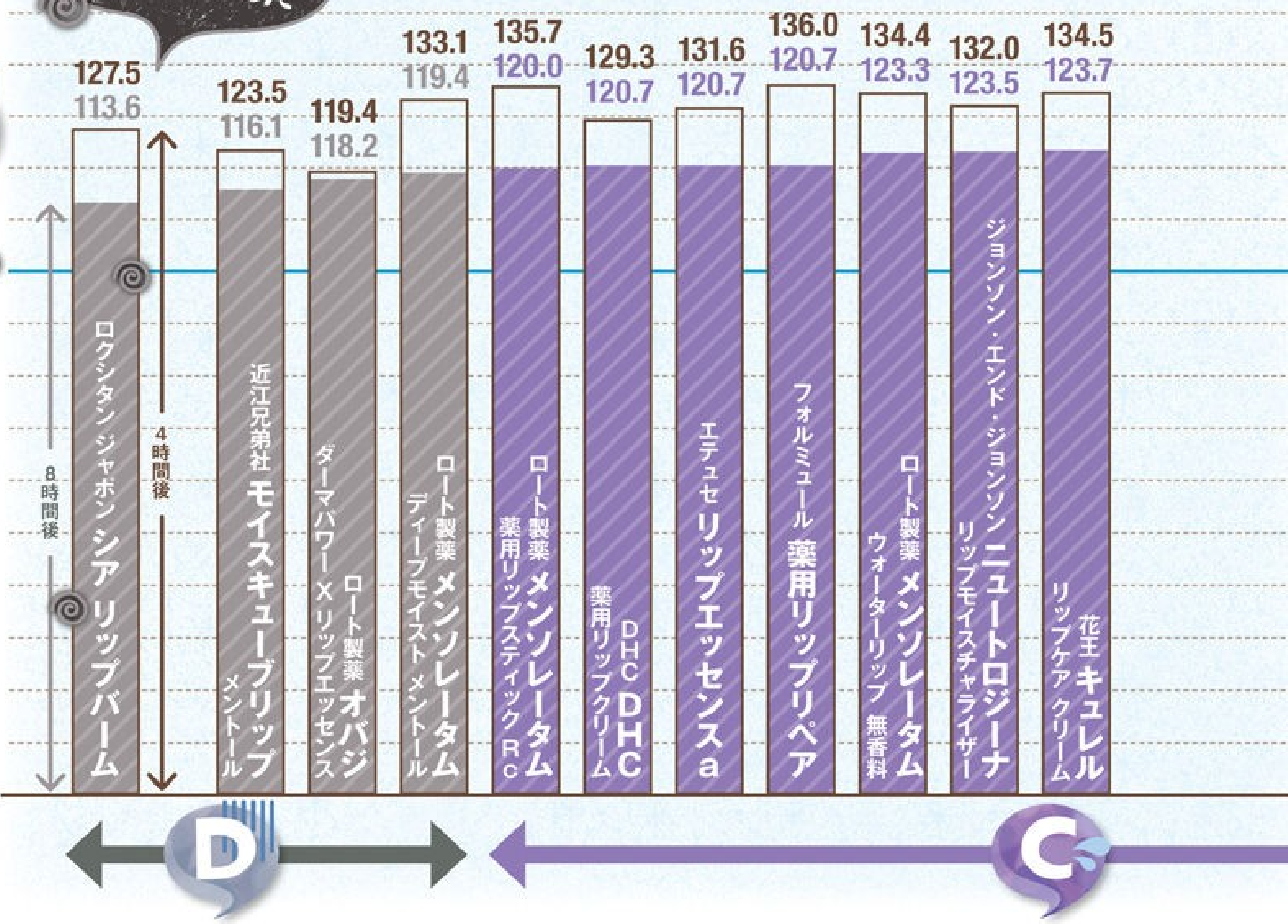
8時間経っても水分値1日中ず〜っと160%超え

テスト方法 腕に塗って水分値を計測



リップクリームを腕に塗り、専門機器を使って肌の水分値を測定。塗る前の水分量を100とした時の8時間後の水分量を比較、ランク分けしました。

ほとんどの製品が4時間を超えると



D 唇のうるおいが逃げていく……



4時間後	127.5%
8時間後	113.6%

ロクシタン ジャポン
シア リップバーム
購入価格▶1944円

8時間通して低めの数値をウロウロ……

計測を開始してからも水分値がさほど上昇しなかった「ロクシタン」は、4時間後と8時間後で水分量の振り幅が大きく、最終的に最下位に。1位の「ユースキン」と水分値を比べると50%も差が開いてしまいました！

4時間後	133.1%
8時間後	119.4%

「高保湿」ウリがシリーズでワーストとまさかの結果

製品名とは正反対の結果



スティック
ロート製薬
メンソレータム
ディープモイスト メントール
購入価格▶409円

4時間後	119.4%
8時間後	118.2%

成分はかなり評価されたが保湿は別問題だった

水分値はずっと低かった



チューブ
ロート製薬
オバジ
ダーマパワーX リップエッセンス
購入価格▶1620円

4時間後	123.5%
8時間後	116.1%

水分値は8時間通して130%以下で残念

高保湿タイプ陥落！



スティック
近江兄弟社
モイスキューブリップ
メントール
購入価格▶378円

1位と最下位で保湿力がほぼ50%も違った！

圧巻の保湿力だったのは「ユースキン」。4時間を経過した時点で水分値は160%を超え、しかもそれを8時間後まで維持する驚きの高保湿。文句のつけようがなくダントツの1位でした！

下位評価の4製品はテストを通して水分値の上昇はほとんど見られず、120%あたりをウロウロ。保湿力は全然叶いませんでした。中でも「ロクシタン」は1位と50%も差が開く結果に。乾燥対策には「ユースキン」が一番！

C 時間が経つと乾燥に負けないかちょっと不安……



スティック
ジョンソン・エンド・ジョンソン
ニュートロジーナ
リップモイスチャライザー
購入価格▶303円

4時間後	132.0%
8時間後	123.5%

数値は穏やかに上がり、4時間以降は突然下がった



スティック
花王
キュレル
リップケア クリーム
購入価格▶918円

4時間後	134.5%
8時間後	123.7%

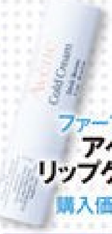
4時間までは上昇を続けたが最後に急降下



スティック
花王
ニベア
モイスチャーリップ ウォータータイプ 無香料
購入価格▶359円

4時間後	135.4%
8時間後	123.7%

ウォータータイプのわりには数値が伸び悩んだ



スティック
ピエール ファーブルジャポン
アベンヌ薬用リップケア モイスト
購入価格▶1134円

4時間後	139.8%
8時間後	124.6%

4時間まではかなり良い数値だっただけに残念



スティック
ダイソー
UVリップクリーム
無香料
購入価格▶108円

4時間後	125.2%
8時間後	125.5%

100均にしては健闘したものの、結果は振るわず



スティック
ロート製薬
メンソレータム
薬用リップスティック Rc
購入価格▶307円

4時間後	135.7%
8時間後	120.0%

ロングセラーのリップも8時間の水分保持は難しい



スティック
DHC
DHC
薬用リップクリーム
購入価格▶537円

4時間後	129.3%
8時間後	120.7%

人気のリップだが水分量が徐々に落ちてイマイチ



チューブ
エテュセ
リップエッセンスa
購入価格▶1296円

4時間後	131.6%
8時間後	120.7%

グロス状のクリームだが保湿性はあまり高くない



スティック
フォルミュール
薬用リップリペア
購入価格▶972円

4時間後	136.0%
8時間後	120.7%

4時間を経過すると数値が大きく下がり低評価



スティック
ロート製薬
メンソレータム
ウォーターリップ 無香料
購入価格▶255円

4時間後	134.4%
8時間後	123.3%

ウリにしている「保水力」は4時間が限界だった

カサカサ唇にうるおいとツヤを与える！

TEST 2 仕上がり

深〜い ニベアのモイスチャーリップは縦ジワも隠してみずみずしい唇に!!

老け見え確実！100均の限界です D

縦ジワが消えた！ぷるぷる唇を叶えるのはこの3つ!! A+



見た目が全然変わらなくて塗る意味ない！ モニターBさん

ダイソー
UVリップクリーム 無香料
購入価格▶ 108円
スティック

カサつきもシワもそのまんまで老け見え！
リップクリームを塗ったと思えないくらいシワがカバーされなかったダイソーリップ。理想のぷるぷる唇には程遠い仕上がりでがっかり。

ふっくらみずみずしい唇で若見えが叶った！
カサカサの老け見え唇を解消したのは、ニベアのウォータータイプ！ 失われたふっくら感がひと塗りでよみがえり、若々しく見えます！

縦ジワが全部キレイに埋まっていて驚きです！ モニターAさん

花王
ニベア モイスチャーリップ ウォータータイプ 無香料
購入価格▶ 359円
スティック

チューブ
ひと塗りでツヤ感たっぷり！
エテュセ
リップエッセンスa
購入価格▶ 1296円
「赤ちゃん唇」の売り文句の通り、テカテカしすぎずにぷるぷる唇が実現！

ジャー
縦ジワカバー力がかなり高い！
ユースキン製薬
ユースキン メディリップ
購入価格▶ 664円
唇全体にツヤがのって若見え！ 深い縦ジワもしっかり隠してくれた

少〜しだけうるおうけど若見えは叶わず…… B



スティック
ビルボックス ジャパン
ブリステックス センシティブ
購入価格▶ 350円
唇の上にのっている感じはするけど、ツヤはあまり足されなかった

スティック
ロート製薬
メンソレータム 薬用リップスティック Rc
購入価格▶ 307円
唇全体に伸びるがもう少しシワを隠してほしかった

スティック
花王
キュレル リップケア クリーム
購入価格▶ 918円
ツヤは出るのに唇の間が白くなってキレイに見えない

ジャー
ユニリーバ
ヴァセリン リップオリジナル
購入価格▶ 460円
もったりしているのにそれほどツヤが出なくて残念

ジャー
サベックス
サベックス ジャー
購入価格▶ 373円
シワは埋まるけどかなりマットな仕上がりで若見え叶わず

スティック
ジョンソン・エンド・ジョンソン
ニュートロジーナ リップモイスチャライザー
購入価格▶ 303円
深いシワは難しいが細かいシワは隠してくれる

スティック
フォルミュール
薬用リップリペア
購入価格▶ 972円
ツヤは少しだけで理想的なぷるぷる唇は実現せず

ツヤを与えて縦ジワ目立たせません A



ナチュラル派にオススメ
スティック
花王
ニベア ディープモイスチャー 無香料
購入価格▶ 514円
テカテカしすぎない自然な仕上がり。縦ジワも埋まった

スティック
DHC
DHC 薬用リップクリーム
購入価格▶ 537円
ツヤ感がかなり高かった1本。光がよく反射してぬれたような唇に見える

グロスみたいな仕上がり
チューブ
ロート製薬
オバジ ダーマパワーX リップエッセンス
購入価格▶ 1620円
とろっとしたグロス状でぷるぷる感がかなり高い

唇の表面がなめらかに
チューブ
ロクシタン ジャポン
シア リップバーム
購入価格▶ 1944円
縦ジワも横ジワも埋まってキレイな仕上がり

とろけそうなツヤ感が出た
スティック
ロート製薬
メンソレータム メルティクリームリップ 無香料
購入価格▶ 486円
薄めにつけても唇がしっかりぷるぷるになった

ツヤとカバー力を両立！
スティック
近江兄弟社
モイスキューブリップ メントール
購入価格▶ 378円
唇がなめらかに見えるほどの縦ジワカバー力が◎

気になるシワが全部隠れる
スティック
ロート製薬
メンソレータム ディープモイスト メントール
購入価格▶ 409円
ぬれるほどのツヤは出ないけど、みぞを埋めてシワが隠れた

名前の通りのみずみずしさ
スティック
ロート製薬
メンソレータム ウォーターリップ 無香料
購入価格▶ 255円
カサカサの唇でもうるおいを与えてみずみずしさを出した

ツヤ感ほぼナシ！ 塗る前と変わらない見た目 C



スティック
近江兄弟社
近江兄弟社 メンターム薬用スティック
購入価格▶ 90円
しっかり塗ってもうるおいやツヤ感はまるでナシ！

スティック
ピエール ファーブルジャポン
アベンヌ薬用リップケアモイスト
購入価格▶ 1134円
唇を動かすとシワがくっきり浮き出てきた

チューブ
資生堂
モアリップN
購入価格▶ 753円
チューブタイプで唯一ツヤ感を出せなかった

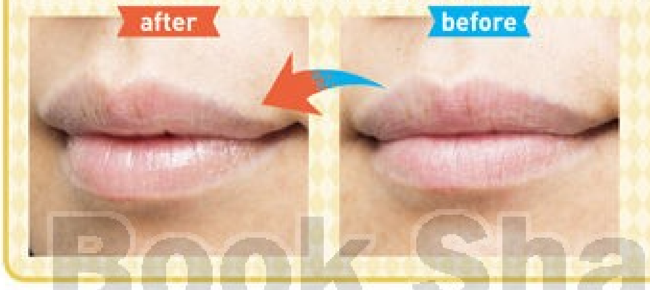
高保湿＝キレイな仕上がりとは限りません！

唇の若見えを叶えるのは、ニベアの「モイスチャーリップ」！ 保湿テストでは同じニベアの「ディープモイスチャー」よりも下位でしたが、ウォータータイプの名前の通り唇にたっぷりみずみずしさを与えてくれて、モニター全員が大満足でした。他にも、赤ちゃん唇をうたう「エテュセ」、保湿テストでダントツ1位の「ユースキン」も高評価。3タイプそれぞれから優秀な製品が見つかりました。

「メンターム」や「モアリップ」など保湿テストの結果が良かった製品でも、シワが隠れずツヤもほとんど出ないという意外な結果に。スティックがかたすぎたり質感がもったりしていると、クリームが唇にのらずしっかりカバーできない傾向にあるようです。

テスト方法 モニターが実際に使用して見た目の変化をチェック！





モニターの唇でリップを塗った後の仕上がりを確認。ツヤやぷるぷる感が出て若見えできれば高評価、カサつきやシワを隠せなければ低評価としました。

毎日使うものだから使いやすさもこだわりたい！

スッと伸びてさらりとなじむ 使い心地最強なのはエテュセ!!

TEST 3 使用感

その他の評価はコチラ

（凡例：花丸 ＞ ◎ ＞ ○ ＞ △ ＞ ×）

製品名	ベタつき	容器	塗り心地
A サラッとした質感と安心の使いやすさ			
ロート製薬 メンソレータム メルティクリームリップ 無香料 購入価格▶486円	◎	花丸	◎
花王 ニベア ディープモイスチャー 無香料 購入価格▶514円	花丸	◎	○
花王 ニベア モイスチャーリップ ウォータータイプ 無香料 購入価格▶359円	○	◎	◎
ロート製薬 オバジ ダーマパワーX リップエッセンス 購入価格▶1620円	○	◎	◎
B どれか1つに難アリで惜しい！			
ロート製薬 メンソレータム 薬用リップスティック Rc 購入価格▶307円	花丸	○	△
近江兄弟社 モイスキューブリップ メントール 購入価格▶378円	花丸	△	○
花王 キュレル リップケア クリーム 購入価格▶918円	◎	○	○
ロート製薬 メンソレータム ディープモイスト メントール 購入価格▶409円	○	○	○
近江兄弟社 近江兄弟社 メンターム 薬用スティック 購入価格▶90円	○	○	○
DHC DHC 薬用リップクリーム 購入価格▶537円	○	△	◎
ピエール ファーブルジャポン アベンヌ薬用リップケア モイスト 購入価格▶1134円	△	○	◎
フォルミュール 薬用リップリペア 購入価格▶972円	×	◎	◎
C 容器と塗り心地がダメダメ！			
ダイソー UVリップクリーム 無香料 購入価格▶108円	◎	△	△
サベックス サベックス ジャー 購入価格▶373円	◎	△	△
ジョンソン・エンド・ジョンソン ニュートロジーナ リップ モイスチャライザー 購入価格▶303円	花丸	×	△
ロート製薬 メンソレータム ウォーターリップ 無香料 購入価格▶255円	○	△	△
ロクシタン ジャポン シア リップバーム 購入価格▶1944円	△	◎	×
ユースキン製薬 ユースキン メディリップ 購入価格▶664円	△	△	△
資生堂 モアリップN 購入価格▶753円	○	△	×

しかも 使いにくくてベタベタに D

ベタつき



べとべとしていて唇の上にずっと残っている。タブレットが13個もつき、22製品中ワースト



容器



フタを開けるのにかなりの力が必要。塗る前からこんなにイライラするのは許せない！

ジャー

ユニリーバ **ヴァセリン リップオリジナル** 購入価格▶460円

塗り心地

クリームの粘度がかなり高く、少量でも唇にまとわりついていつまでも気持ち悪い

ベタつき	容器	塗り心地
×	×	△

ベタつき





スティック

容器

フタが小さいため、滑って開けづらさを感じた。「見た目にチープ感がある」という声も



ピルボックスジャパン **ブリステックス センシティブ** 購入価格▶350円

塗り心地

クリームの塊が唇にくっつくほど溶けやすい。1回で減る量が多いのですぐになくなりそう

ベタつき	容器	塗り心地
△	×	×

感動の ス〜ッと塗れる！使いやすさ A+

ベタつき



グロスのようなテクスチャーなのに、塗った瞬間にさらっとしてベタつきを感じなかった！



容器



唇にフィットする斜めカットと、出てくる量が多すぎず少なすぎずちょうど良いのがうれしい

チューブ

エテュセ **リップエッセンスa** 購入価格▶1296円

塗り心地

とにかく伸びが良くて、唇の上を滑らせるようにひと塗りできるのが気持ち良い！

ベタつき	容器	塗り心地
花丸	花丸	花丸

試してわかった！ イライラがたまるダメリップのパターンはコレ！

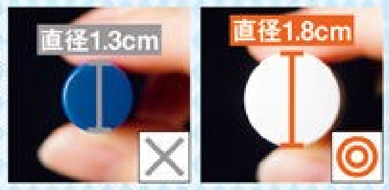
パターン1 つまみが小さすぎると中身がくり出しにくい！

スティックタイプはつまみのサイズで回しやすさに差があった。指先でしかつまめないものはくり出すのに時間がかかる



パターン2 細すぎるスティックは持ちにくいし1度で塗りきれない！

細身のスティックはしっかり持つことができないので塗りにくく、1度で唇全体にクリームを行き渡らせることができない



ベタつきもイライラもないのは「エテュセ」！

仕上がりテストでぷるぷる唇を叶えた「エテュセ」。ツヤツヤな分ベタつきそうなのに、結果はご覧の通り！　しかも、伸びが良いからスルスル塗れて、使うたびに気持ち良い。使用感でスキのない1本です。ワーストの2製品は3項目すべてでマイナス評価と、イライラだらけで使い心地最悪！

テスト方法 手に取って塗って試して3項目からジャッジしました



リップを塗った後の唇にタブレットがどれだけつくかをテスト。少ないものほど高評価としました。使い心地はモニターが実際に手に取ってチェック。

せっかく塗っても唇に残らないと効果半減

でもほとんどの製品は食事で取れる! ブリステックスは高密着で落ちにくい!!

参考テスト 落ちにくさ

ベットリつくのにごっそり落ちてがっかり ×



パン1つでほとんど落ちてしまった

塗った直後は油とり紙が光り輝くほどだったのに、パンを1つ食べただけでほとんどが取れてしまい、残念すぎる結果だった「モアリップ」。クリームがつくのは唇の表面のみでまったく浸透せず、ごっそりと落ちてしまいました。



チューブ

資生堂
モアリップN
購入価格▶753円

食べた後でも油とり紙に濃くついた! ◎



やわらかめのテクスチャーで唇にとどまった

これまでの3つのテストであまり良いところがなかった「ブリステックス」が、落ちにくさでは22製品中唯一優れていました。クリームの塊が唇に残るほどやわらかいテクスチャーは、使用感テストではかなり不評でしたが、今回は逆に唇にしっかり密着し、落ちにくい要因となりました。

パン1つくらいじゃ全然落ちません



スティック

ピルボックスジャパン
ブリステックス
センシティブ
購入価格▶350円

そもそもクリームがのらなかった 圏外





スティック

ダイソー
UV リップクリーム
無香料
購入価格▶108円

何も食べてないのにすでにうっすら

塗った直後でも、油とり紙にうっすらとしかクリームがつかなかった4製品。しっかりめに重ね塗りしないとクリームが密着しないので、唇への摩擦が心配です。



スティック
近江兄弟社
近江兄弟社 メンターム
薬用スティック
購入価格▶90円

スティック
ロート製薬
メンソレータム
ディープモイスト メントール
購入価格▶409円

スティック
ロート製薬
メンソレータム
薬用リップスティック Rc
購入価格▶307円

◎以外は正直ほとんど同じ結果! △

食べる前のクリームののりは十分

22製品中16製品とほとんどの製品が、塗った直後は唇にクリームがのっていても食事で大半が取れてしまうという結果に。しかもその差はほぼフラットで、まとめて△。ここまで落ちると唇が無防備になってしまうので、やっぱり食後の塗り直しは必須です。





スティック

フォルミュール
薬用リップリペア
購入価格▶972円

落ちにくさイマイチだった16製品

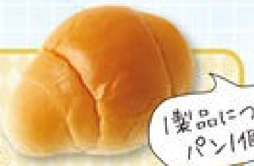
製品名	製品名
ジョンソン・エンド・ジョンソン **ニュートロジーナ** リップモイスチャライザー 購入価格▶303円	ロート製薬 **メンソレータム** メルティクリームリップ 無香料 購入価格▶486円
近江兄弟社 **モイスキューブリップ** メントール 購入価格▶378円	ロート製薬 **メンソレータム** ウォーターリップ 無香料 購入価格▶255円
ロート製薬 **オバジ** ダーマパワーXリップエッセンス 購入価格▶1620円	花王 **キュレル**リップケア クリーム 購入価格▶918円
エテュセ **リップエッセンスa** 購入価格▶1296円	花王 **ニベア** ディープモイスチャー無香料 購入価格▶514円
ロクシタン ジャポン **シア リップバーム** 購入価格▶1944円	花王 **ニベア**モイスチャーリップ ウォータータイプ 無香料 購入価格▶359円
サベックス **サベックス ジャー** 購入価格▶373円	フォルミュール **薬用リップリペア** 購入価格▶972円
ユニリーバ **ヴァセリン** リップオリジナル 購入価格▶460円	ピエールファーブルジャポン **アベンヌ薬用リップケア** モイスト 購入価格▶1134円
ユースキン製薬 **ユースキン**メディリップ 購入価格▶664円	DHC **DHC**薬用リップクリーム 購入価格▶537円

高保湿リップも含めほとんどが落ちやすい!

おしゃべりや食事で物理的にリップが取れてしまっては、保湿力や仕上がりが良好でも効果は十分に得られません。そこで、食事をした時の落ちにくさを、油とり紙に残るクリームの量でチェック! 高評価だったのは、唇に密着して離れなかった「ブリステックス」だけで、ほとんどの製品は軽い食事でもかなり落ちてしまいました。また、一定回数唇の上を往復させて塗布したこのテストでは、クリームがかためのリップは十分に唇にのりきらず、食後はもちろん、塗布直後でも油とり紙にクリームがつきませんでした。

頻繁な塗り直しは唇への刺激になりますが、リップが落ちきった状態で過ごすわけにもいきません。食後はササっと塗り直すくらいを心がけましょう。

テスト方法 塗布直後と食後で唇に残っている量を調べました





リップクリームを塗った直後とパンを1つ食べた後に油とり紙を唇に張りつけ、残ったクリームの量を比較。食後でも油とり紙に濃くつけば、落ちにくいリップと言えます。

ぜ～んぶ叶える唯一のリップがベストに決定！

メンソレータム メルティクリームリップは しかも 高保湿で ベタつかず ぷるぷる仕上げ！ 使う時のストレスゼロで絶対買いです!!

Result 総合結果

使いやすくてうるおいキープ！備えておくべき1本はコレ!!



1位 スティック

ロート製薬
メンソレータム メルティクリームリップ 無香料
購入価格▶486円／2.4g

保湿力	仕上がり	使用感
A	A	A

全テスト高評価の超バランス型！

うるおいも仕上がりも使いやすさも全部叶えたのは、「メルティクリームリップ」！ すべてのテストで悪いところがなく抜群の安心感。冬の乾燥に負けない高保湿と、名前の通りのとろける質感で仕上がりも塗り心地も◎！

すべての項目を満たしたのはこの1本だけ



高保湿なのにベタつくことなく唇にツヤが出て若見えが叶う、理想のリップの条件がすべて揃ったうれしい1本。クリームの質感も伸びもとても良くて、スルスル塗れちゃう！

とにかく乾燥が気になる人にはコレ！

保湿力は22製品の中でダントツでした



2位 ジャー

ユースキン製薬
ユースキン メディリップ
購入価格▶664円／8.5g

保湿力	仕上がり	使用感
A+	A+	C

ずば抜けた保湿力の「ユースキン」。冬のお出かけにひと塗りすれば、乾燥知らずで若見えできる！

最強の使い心地でぷるぷる唇になりたいならコレ！

ベタつかずひと塗りでぷるぷる！



2位 チューブ

エテュセ
リップエッセンスa
購入価格▶1296円／10g

保湿力	仕上がり	使用感
C	A+	A+

使い心地最高でぷるぷるの唇にしてくれた「エテュセ」。塗った瞬間さらさらに変わるのがうれしい！

唇に良いことづくしの人気シリーズ新製品！

リップクリームの3つの条件を満たす最強の1本を決めるために3つのテストを行った今回のランキングでは、発売されたばかりの新製品「メルティクリームリップ」が1位に！ 「ユースキン」や「エテュセ」など、複数のテストで最優秀だった製品はあるけれど、すべてのテストで高評価だったのはこの1本だけ。まさに理想のリップ！ 8時間経っても落ちない保湿力と若見えが叶うツヤツヤの仕上がりで、これからの時期に大活躍すること間違いありません!!

一方の最下位は「ダイソー」。100均といえど、すべてのテストで低評価なのはさすがにがっかり。保湿されず見た目は何も変わらないと、唇にプラスなことはまったくナシ！ 100円を出すのがもったいないくらいです。

今年の冬は、イライラゼロで高保湿＋仕上がり抜群のみんながほしかった理想のリップクリームをぜひ試してみてください！

4位以下の順位はコチラ！ 特に13位以下はマイナス面が目立つ!!

順位	メーカー	製品名	購入価格	容量	タイプ	TEST1 保湿力	TEST2 仕上がり	TEST3 使用感
4位	花王	ニベア ディープ モイスチャー 無香料	514円	2.2g	スティック	B	A	A
4位	花王	ニベア モイスチャーリップ ウォータータイプ 無香料	359円	3.5g	スティック	C	A+	A
6位	近江兄弟社	近江兄弟社メンターム 薬用スティック	90円	4g	スティック	A	C	B
6位	DHC	DHC 薬用リップクリーム	537円	1.5g	スティック	C	A	B
6位	ロート製薬	オバジ ダーマパワー X リップエッセンス	1620円	10g	チューブ	D	A	A
9位	サベックス	サベックス ジャー	373円	7g	ジャー	B	B	C
9位	ロート製薬	メンソレータム 薬用リップスティック Rc	307円	4.5g	スティック	C	B	B
9位	花王	キュレル リップケア クリーム	918円	4.2g	スティック	C	B	B
9位	フォルミュール	薬用リップリペア	972円	2.8g	スティック	C	B	B
9位	ロート製薬	メンソレータム ウォーターリップ 無香料	255円	4.5g	スティック	C	A	C
9位	ロート製薬	メンソレータム ディープ モイスト メントール	409円	4.5g	スティック	D	A	B
9位	近江兄弟社	モイスキューブリップ メントール	378円	4g	スティック	D	A	B
16位	資生堂	モアリップN	753円	8g	チューブ	B	C	C
16位	ジョンソン・エンド・ジョンソン	ニュートロジーナ リップモイスチャライザー	303円	4g	スティック	C	B	C
16位	ピエールファーブル ジャポン	アベンヌ薬用リップケア モイスト	1134円	4g	スティック	C	C	B
16位	ロクシタン ジャポン	シア リップバーム	1944円	12ml	チューブ	D	A	C
16位	ビルボックス ジャパン	ブリステックス センシティブ	350円	4.25g	スティック	B	B	D
16位	ユニリーバ	ヴァセリン リップオリジナル	460円	7g	ジャー	B	B	D
22位	ダイソー	UVリップクリーム 無香料	108円	3g	スティック	C	D	C

「医薬品リップ」の明暗くっきり！

モアリップは保湿&仕上がりでユースキンに及ばず

唇の改善専用でした

差の原因は、「ユースキン」の方が保湿成分が多いことと、「モアリップ」が唇に浸透しにくいこと。専門家によると、「モアリップ」は唇になじみにくい配合になっているそうです。

成分自体に問題はありません



チューブ

資生堂
モアリップN
購入価格▶753円





1 とりあえず入れてゴチャついた **引き出し**



2 服が散乱した **クローゼット**



3 布団が占拠している **押入れ**



4 詰めすぎて機能してない **ストック棚**



第1特集

片付けのプロが見てきた
3000以上の事例からわかった

狭いところでもちゃんと
しまえる収納術教えます！

狭いが勝ち!!
収納アワード

写真／fort、澤田育久　イラスト／寺崎 愛
取材、執筆／長谷川京子、外谷寛美、北川 彩、松野実江子、浅水美保、編集部







整理収納
アドバイザーが選んだ
ベストアイテム&アイディアを
大発表します！



中身が見える引き出しで
投げ入れのゴチャつきを解消！



奥行に合わせた衣装ケースで
クローゼットを広々使える！



入れ方を変えたら
スッキリ収まった！

モノがあふれがちな
リビング編 p.20
服や布団でパンパンな
クローゼット・押入れ編 p.30
食品ストックが収まらない
キッチン編 p.38
タオルや洗剤でゴチャゴチャな
洗面所編 p.46
Column
壁収納キット徹底比較しました! p.28
狭小クローゼットのお悩み解決ベストアイディア p.37





5
何が入っているか見えない
洗面台下

「ウチの収納は狭くてものが片付かない」

「もっとたくさんの収納があればいいのに……」

片付かないことを狭さのせいにしてる人のほとんどは、

アイテムの選び方やものの間違ったしまい方で収納を狭くしてしまっているだけなんです!

今回は**整理収納アドバイザーさん30名以上**が今まで実際に片付けてきた**3000件以上の事例**からわかった、狭さに負けない収納テクニックとアイディアをご紹介!

狭さを言い訳にするのは、もう卒業です!



高さのあるラックでストックを目線の高さに取りやすく移動!





布団袋と押入れラックで押入れの圧迫感をなくす!



つっぱり棚で重なりをなくし入っているものを一覧化!

ご協力いただいた収納のプロのみなさま



収納インテリアアドバイザー
大橋わかさん
7年間で800軒以上もの散らかった家を片付けた実績あり。整理収納をサポートしつつインテリア作りも提案する。「おうちデトックス」代表



ライフオーガナイザー
吉川圭子さん
「Standard+」主宰。スッキリ片付いて心地よい部屋を無理なく維持できる「暮らしの仕組み作り」サービスを行う。講座・イベントも多数実施

アンケートにご回答いただいた整理収納アドバイザーの方々

青山順子さん 親・子の片づけマスターインストラクター
浅見将志さん おうちデトックス所属
浅見真弓さん
江村理恵さん Office NaiRy所属
大原友美さん Smart Life Style所属
押切陽子さん おうちデトックス所属
加藤ちえさん パン工房 nature所属
川村あゆみさん
北島奈穂子さん Office NaiRy所属
古下由紀さん おうちデトックス所属
近藤羽衣子さん 片づけサポート もやいこ所属
榊原美奈さん
清水幸子さん Office NaiRy所属
杉山由美子さん
スズキナオコさん 片付けきれいサポート所属
寺嶋恭子さん まいーお片づけ代表
内藤理恵子さん Office NaiRy所属
中島かおりさん 親・子の片づけマスターインストラクター
野田祐子さん アーキテクトデザインオフィスYAMATO デザイナー
野村高子さん 親・子の片づけマスターインストラクター
ハギヤマジュンコさん 親・子の片づけマスターインストラクター 1級建築士
橋口真樹子さん 親・子の片づけマスターインストラクター
橋場陽子さん 親・子の片づけマスターインストラクター
福島美之さん 親・子の片づけマスターインストラクター
藤井ともみさん おうちデトックス所属
まつおみちこさん 親・子の片づけマスターインストラクター
三ツ井さくらさん ルームスタイリスト・プロ
宮田美千絵さん
森山尚美さん SIMPLUS所属
山村幸子さん シンプルカンフィ所属
山本由紀子さん

（50音順）

ほか多数!

狭いが勝ち!!

収納アワード

モノがあふれがちなリビング編

メインシェルフ

スペースがあるからって何でも放り込むのは×！

大容量の棚もルールがないとゴチャゴチャに！空間を仕切って収納力を取り戻して!!

仕切りを作りどこに何があるかひと目でわかる収納に！

かなり場所をとっているリビングのメイン収納。収納力はあるけれど、その分とりあえず入れておこう！と、ものがあふれがち。

「棚の中を使う頻度別に分類し、上段には頻度の低いもの、中段には頻度の高いもの、下段は重いものに分けて入れると一層使いやすくなりますよ」（大橋さん）。

次に、ボックスを使ってジャンル別に収納し、棚のなかを区切ることで、どこに何が入っているかわかるようしたい。

「収納ボックスは、収納力、買い足しやすさを重視してください」（大橋さん）。

例えば、底に向かってしぼんでいるデザインだと見た目はいいけど収納力は劣る。また、ひとつひとつが高価で買い足しにくいのも困りもの。それなら、真四角でサイズバリエーションも豊富なニトリのインボックスが正解。

「家族全員が出し入れしやすいと、片付けやすく、キレイが保てます」（大橋さん）。

見せたくないモノをとりあえず入れるから棚の収納量が活かせてない!!

1 大容量の棚なのにものは少ない



プリンターの上にものを置くと使いにくいし、パソコンなどの精密機器は、重ねて収納すると崩れ落ちてくる心配もあり、気を使います。そのため、周りにものが置けず収納力があるのに、ムダなデットスペースが生まれています。

2 カゴを統一したけど中身がわかりにくい



ダサくてもラベリングは必須！
整理収納アドバイザー 橋場陽子さん

カゴを統一しても、全部黒や白などにしてしまうとパッと見で中身がわからず、かえって使いにくくなってしまう。

3 使う人ごとの仕分けができていない



使う人別収納で、ごちゃごちゃを解消！
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

夫婦のものも、子どものものも、一つの場所にまとめがち。でも、使う人それぞれの場所を決めないと、増えていく一方で、ゴチャゴチャに！



夫のゲーム機や子どもの絵本などであふれてました！

段ごとに役割を決めれば7割収納できるように

まずは、棚の中に何があるか再確認！ ジャンル別に分かれているものを、さらに使う頻度によって仕分けを。棚の下段には重いもの、上段には使う頻度の少ないもの、中段は頻度の高いものを置くのが鉄則！







中身を全部出したら、想像以上に大量に収納されていた。「これ何だっけ？」と忘れていたものも結構あるので、入れた分捨てる！でものの量を調節すること

ムダ空間を生まないニトリのインボックスと無印のファイルボックスで狭さに勝つ!



使う人によって仕分ければ取り出す時もスムーズ! 収納インテリアアドバイザー/大橋わかさん

Point 1 平らなものはコの字ラックで上下を区切って





収納アワード ベストアイテム

無印良品
アクリル仕切棚
【購入価格 800円】
(幅26×奥行17.5×高さ16cm)

重ねて収納すると取りにくく使いにくいパソコンやコピー用紙は、棚のなかに部分的に段を作ってくれる仕切り棚が便利!

Point 2 サイズ・カラバリ豊富で安いインボックスで仕分ければ中身がわかりやすい



無駄のないキレイな箱型で収納力バツグン! サイズやカラバリも豊富で買い足しやすいのもうれしい。使う人に合わせてカラーチェンジでよりわかりやすい収納に



収納アワード ベストアイテム

子どもは色を決めてあげるのが一番! 整理収納アドバイザー/山村幸子さん



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

サイズなどバリエも豊富で、なんといっても安い!

ニトリ
インボックスハーフ(IV)
【購入価格 599円】
(幅38.9×奥行26.6×高さ12cm)

耐久性のないものや真四角でないものは×

B



斜めの形状でムダスペースができる

ニトリ
バスケット PPラタン M BK/フタ PPラタン M BK
【購入価格 740円/140円】

フタがあると、何が入っているかひと目でわからずNG

B



紙のボックスは強度が不安

無印良品
硬質パルプボックス フタ式・深型
【購入価格 2000円】
(幅25.5×奥行36×高さ16cm)

フタ付きで中身が見えにくく、一色展開しかないのも残念

C



取手のでっぱりがジャマになる

ダイソー
ドットバスケット オフホワイト
【購入価格 108円】

取っ手がある分出しやすいが、デットスペースができる

Point 4 手を引っかけやすくクリアだから中身がわかりやすい

収納アワード ベストアイテム

奥行のある収納には奥行のあるケースを! 整理収納アドバイザー/川村あゆみさん



天馬
DVDいれと庫/ビデオ・新書いれと庫
【購入価格 1180円/1180円】
(幅17.5×奥行45×高さ21cm(DVD)/幅14.5×奥行45×高さ21cm(ビデオ・新書))



奥行のある棚は、手前と奥と2列にして収納すると奥に何が入っているかわかりにくい。そういう時は、奥行がある「いれと庫」で奥行を活用した収納を

Point 3 買い足ししやすいファイルボックスで区切ればサイズ違いのものも収まる!



サイズもバラバラなアルバムは、行方不明になりがち。そんな時は丈夫な無印のファイルボックスに収納!



収納アワード ベストアイテム

無印良品
ポリプロピレンファイルボックス・スタンダードタイプ・A4用・ホワイトグレー
【購入価格 700円】
(幅10×奥行32×高さ24cm)

無印と見た目ソックリなカインズも実力十分!



カインズ
ファイルボックス スリムFBS－OW
【購入価格 498円】
(幅7.5×奥行34×24.2cm)

無印と違いワンサイズのみだけど、サイドにくぼみがあって、横から出しやすいカインズも十分実力あり。ワンコインで買えるコスパの良さもありうれしい。

行き場のないもので埋まったカウンターは仕分け&移動で抜けをよみがえらせる！

手に取りやすくて置きやすいから、ものの溜まり場に！

とりあえず置きはもうやめて目指すは見通しのよいカウンター！

リビングやダイニングで使ったものの「とりあえず」が溜まりがちなキッチンカウンター。気づいたら天板の上には、ありとあらゆるものが広がり、何があるかもわからないような状態に。人の目につく、カウンター周りがゴチャゴチャしていると、家全体が汚く見えてしまいます。まずは、基本のルール作りから。

「天板に置いていいのは、縦置きできる書類のみ！ 余計なものは置かずに、カウンター本来のスッキリとした姿をキープしたいですね」（大橋さん）。

それには、一度置いてあるモノを仕分けし、本来使う場所へ移動するのが正解。そして使う頻度の高い書類のみ、ファイルボックスへ立てて収納。見通しがよくなると、部屋も広く感じます。



書類や文房具、スキンケア用品まで何でも置くから手の置き場もない！



3 無造作に置かれたボトルの山



化粧品などキッチン周りに不必要なものだらけ

2 ラックから文房具があふれてる



必要以上の文房具、薬が散乱している

1 ファイルボックスから書類が飛び出してる



収納力以上に詰め込みすぎていて、今にも倒れそう

もはやなんでもあり！ 雑貨や書類やらでカウンターが見えない

何があるのか、置かれているものが把握できていない！

すぐ手にとりたいものを「とりあえず！」積み重ねてしまい、どこに何が置かれているか把握しきれないことに。まずは、その場に必要ないものを本来あるべき場所へ移動して収納しましょう。



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん





子どもの学校関連やお金関連の書類、明細などが雑多に入れられたファイルや、薬、お絵描きグッズ、育てている豆苗などジャンルもさまざまに置かれ、混沌とした状態

残して良いのは縦置きできる書類のみ! 無印のファイルボックスなら狭い空間でもたっぷり収まる

バラバラと横に広げず必要最低限のものだけを縦置き!

収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん



Point 1 頑丈で歪みにくい無印なら最小限のスペースで大量収納!

ポケットの登場でさらに使いやすくなった!
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

紙製や素材が薄いボックスは書類整理には不向き



IKEA
FLUNS マガジンファイル ホワイト(4ピース)
【購入価格 199円】
紙製のボックスは、強度が弱くすぐに歪んでしまうのでNG



ビバホーム
ファイル スタンドスリム
【購入価格 559円】
細くてスッキリしているが、収納力がなくものがあふれる

ファイルボックス用ポケットには最低限の文房具をちょい入れ!



無印良品
ポリプロピレン ファイルボックス用・ポケット
【購入価格 190円】
(幅4×奥行4×高さ10㎝)

無印良品
ポリプロピレン ファイルボックス用・仕切付ポケット
【購入価格 150円】
(幅9×奥行4×高さ5㎝)



無印良品
ポリプロピレン スタンドファイルボックス・A4用
【購入価格 700円】
(幅10×奥行27.6×高さ31.8cm)
天板上は学校書類など日常必要なものだけ立てて収納。無印は丈夫でたくさん入れても歪みにくい!

Point 2 天板の下もムダにしない! フックを子ども用バッグの定位置に!!



3M
コマンドフック スイングフック お買い得パック 3個 タブ8枚入り
【購入価格 448円】



強力な粘着力なのに、引っ張ればすっと取れるテープ付きフックなら、壁を傷つけずにフックの取り付けが可能!



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

プロワザ+α どんな大きさの書類でもひとまとめにできるファイルが便利!

領収書や明細などお金関連の書類は、簡単に分類できるジャバラ式ファイルへ。留め具付きでコンパクトにまとまる。

リヒトラブ
ドキュメントボックス F7691-11 A4 ヨコ ネイビー
【購入価格 1512円】





ジャバラ式で中身が見やすい



項目ごとに細かく分類。ラベリングをすればひと目でわかりやすくなる。



文房具プランナー 福島槙子さん

中身が見えないとものを詰め込みがち！クリアの収納ケースに代えてムダを阻止!!

狭いスペースにはざっくり収納はNG！

中身を隠さず見えても美しい引き出しがベスト

「できればものを隠したい！」と、中身の見えない引き出しを使っていませんか？

「確かに来客時は一時的に隠せて便利です。でも、結局何が入っているかわからなくなり、中身がぐちゃぐちゃってよくあるんです」（大橋さん）。

それなら、中身が透けて見えるけれど、何が入っているかすぐに分かるクリアの引き出しを選ぶのが正解！ リビングに置いても違和感のないケースは、入れるものに応じて高さを変えるのが、スッキリ収納できるコツ。それに、引き出しやすさ、深さのバリエーションがあるなどの使い勝手もポイントに。

ただし、そのまま引き出しに仕分けもせずに入れると、結局ゴチャゴチャになるのでボックスを使って区分けすることも忘れないで。

「片付け下手な人こそ、最初にちゃんと区分けすることで、元にあった場所に戻すことができるから、キレイが長持ちするんです」（大橋さん）。

パッと見何が入っているのかわからず ものをどんどん増やしちゃう!!



1 上のスペースは小物でパンパン！ 見映えも最悪



素材自体に厚みがある籐などの引き出しは、見た目以上に収納力がない。そのため、上のフリースペースにも、入りきらなかった小物やファイルが置かれ、雑多な印象に。統一感のない小物入れは、見栄えもイマイチよろしくない。

2 どんどん重ね入れるから中身が不明

ジャンル別仕分けをしっかりして収納しましょう
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん



使ったものを無造作にどんどん上から重ね、何が入っているかもわからない状態に！ ものの出し入れもしにくく、このままだと使わなくなる可能性大。

3 スペースが余ってるのに区切りがない

うまく区切ると収納力が増します
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん



引き出し内の収納はサイズ感がバラバラだと収納しにくい。仕切りなどをうまく使えば、スペースを無駄にすることなく、キレイに収納できます。

DVDや文房具、請求書などが全部ゴチャ混ぜでした！

あまりにもジャンルがバラバラで雑多な印象！

通帳など日常使う大事なものから、子どもの謝恩会用の小物まで、分類もなく何でも入っている状態に。まずは、使っていないもの廃棄し、本来使うべき場所へ移動できるものは移動させましょう。



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

リビングで使うものだけ残しましょう





子ども部屋で使うお絵描きセットや、幼稚園で作った工作、読み終わった本など、リビングになくてもいいものがたくさん詰まっていました

ものを把握しやすい無印の収納ケースを導入！あえて高さを変えることでムダスペースゼロに



狭い空間でもたっぷり収納スペースが生まれます
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

Point 1 入れるものによって高さを変えることで狭いスペースを最大限活かせる！





無印良品
PP衣装ケース 引出式 小・大・深
【購入価格1200円/1500円/1800円】
（幅40×奥行65×高さ18cm（小）、幅40×奥行65×高さ24cm（大）、幅40×奥行65×高さ30cm（深））

周りの家具に同調する半透明で、部屋がスッキリと見える。収納スペースが増えたことで、ほかの場所に出ていた、ものも入れられるようになった

Point 2 浅めの整理トレーで区切ればサイズ違いのものも収まる！



引き出しは、手前に浅いもの奥に大きなものを置くのが鉄則。また、手前にトレーなど置けば、奥のものを取った拍子に手前のものが崩れた！ なんてこともない



無印良品
ポリプロピレンデスク内整理トレー 3・4
【購入価格 180円(3)／220円(4)】
（外寸6.7×20×4㎝／外寸13.4×20×4㎝）

カード類の整理なら100均がオススメ！

ダイソー
バスケットE
【購入価格 108円】
メッシュの程よい大きさと豊富な種類が魅力。100均でもダサくないデザインもポイント

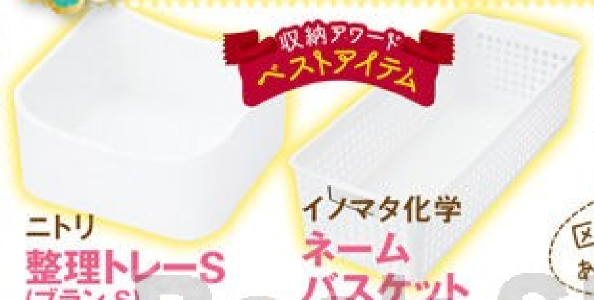


セリア
アレンジバリエBOX
【購入価格 108円】
仕切りの位置が自由に変えられる。カード類の整理なら使いやすい



Point 3 ボックスの中をさらに仕切れば小物を見失う心配もなくなる

引き出しにそのままものを詰め込むと、開け閉めするたびに移動したり、倒れたりしてグチャグチャになるので、ボックスなどで仕切るのがオススメ！ 特に立てて収納すれば全体を見渡せるので使いやすい



ニトリ
整理トレーS (ブラン S)
【購入価格 99円】

イノマタ化学
ネームバスケット
【購入価格 108円】

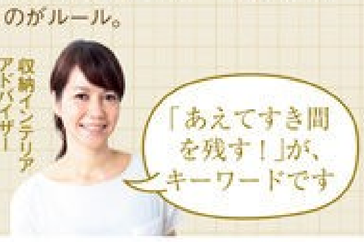


プロワザ＋α 常に空きスペースを設け、ものが外にあふれるのを防ぐ



ボックスで埋めきれなかった部分は、一時的な収納スペースとしてあえて空けておく、がスッキリをキープする秘訣

基本的には「買って入れた分捨てる」が原則ですが、すぐにできないことも……。そんな時に家にものがあふれないように、棚の中は少しスペースを残しておくのがルール。



狭いが勝ち!!
収納アワード
モノがあふれがちなリビング編
ゴチャつく棚上や床

置き方を変えるだけでスッキリ見せ&大容量が同時に叶う!
直置きだとゴチャついて見えるから目線を上げて狭いスペースを広く見せる!

ヨコに直置きはNG 壁をうまく使ってタテに見せるテクで部屋が広々!

腰高のカウンターの上は、写真や思い出のものを飾ったり、鍵などを置きたくなるもの。

「置く時に目線が下がるので、取り出しにくく、ものが増えていくうちに何があるのか管理できなくなりがち。結局、ゴチャゴチャになっていくことが多いんです」（大橋さん）。

そんな時に便利なのが、取り付けも簡単な壁を使った収納。

「自分の目線の高さに収納スペースを持っていくことで、出し入れがラクになります。キレイに片付けられ、どこに何があるのか、すぐにわかるようになるんです」（大橋さん）。

また、棚板やボックスなどのパーツを使って、奥行を持たせることで立体感が生まれ、部屋を広く見せることも可能。見た目も良く、実用的な収納が完成します。

つい色々飾りたくなるわ!

壁面収納

カウンター上にぎっしり詰まった思い出の写真や雑貨が狭いリビングをさらに圧迫!

1 祈願札や写真が一緒に置かれている



祈願札やお守りが写真立てと一緒に並んでいて、統一感なし! 思い出も埋もれてしまいわからない状態に。

2 受話器を取りにくくする雑貨類



電話周りにキーホルダーを吊しているけど、受話器のコードに絡まる可能性大で、動線をジャマしている。

目線が下になる収納はゴチャつきがち!



気がついたらものが増えてる!

壁に付けられるすのこで小物をぜ〜んぶ浮かせればカウンターの圧迫感を一気に解消できる!



見せる収納としても一役買ってくれます

収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

Point 1 収納できてインテリアにもなる壁付けすのこはに注目!!

収納アワード ベストアイテム

オスマック
KAKE 壁に付けられるすのこ
【購入価格 3866円】
（幅66.5×奥行29×高さ3cm）



壁面収納を増やすだけじゃなく、部屋のインテリア性もレベルアップしてくれる

引っ掛けられる収納パーツも便利!



壁にモノが移動し目線も上がるので下がスッキリ!

フック付きのボックスや棚板もかけるだけ。工具はいりません

オスマック
KAKE すのこに掛けられる家具
棚35cm ／箱1マス
【購入価格 1150円(棚)／2133円(箱)】
（幅35×奥行13.5×高さ6.5cm（棚）／幅18.5×奥行17.5×高さ18.5cm（箱））

つっぱりポール ドロー ア ラインならお部屋の中央に置いても恥ずかしくない!



リビングを格上げしてくれる他にはないデザインのポールです
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん



収納アワード ベストアイテム

平安伸銅
ドロー ア ライン
003 Tension Rod C Black／006 Table A Black／012 Hook A Black
【購入価格 5940円(003)／4860円(006)／1620円(012)】

ありそうでなかったおしゃれ突っ張り棒。マットな黒に真鍮のノブなど細部までこだわり、強度もそれなりにしっかりしています。その分、お値段は高め

収納スペースをさり気なく増やせます
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

追加パーツでより便利に!



小物をのせるだけでサマになる!

フックやテーブルなど、専用のパーツをプラスすれば収納力がアップ。見た目が良いうえ、機能的に使える

今までは見えない場所にしか使えませんでした



隠れる場所での使用しかできません!
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

リビングで使うのは生活感ありすぎ!

100均などで簡単に手に入り、使い勝手もいいが、人目につくところでは使いづらい

人に見られるのは恥ずかしい

リビングが華やぐおしゃれ突っ張り棒

壁を傷つけずに簡単に収納が増やせる、便利な突っ張り棒。隠れる場所ならいいものの、「一般的な白い突っ張り棒は、人目につく場所に置くとなると生活感が丸出しで、ダサすぎます」(大橋さん)。

「ドロー ア ライン」は人に見せたくなるようなクールな見た目で、他にはない洗練されたお部屋を演出。ミニテーブルやフックなど、追加パーツで収納力もどんどんアップできます。

収納ボックス ソファ周りのゴチャつきはラタンのカゴにざっくり入れ!



収納アワード ベストアイテム

無印良品
重なるラタン長方形ボックス・小
【購入価格 2300円】
(幅26×奥行18×高さ12㎝)

ざっくり入れでもサマになる!
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

トップバリュのラタンはお値ごろでも高品質!



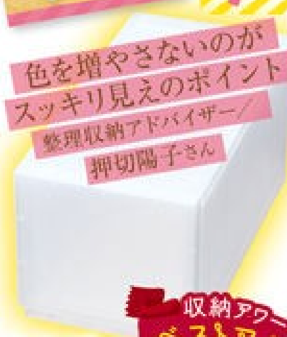
トップバリュ
「積み重ねられる」ラタンバスケット(ヨコ)
【購入価格 2138円】
(幅18×奥行38×高さ23㎝)

芯の木材が無印より太くしっかりした作り。網目も美しい! 取っ手がある分カジュアルな印象

雑誌や、飲みかけのペットボトルなど、リラックスタイムに使う雑貨はソファ周りに散乱しがち。無印の取っ手がなくて大人っぽいラタンかごに入れるだけで、狭さを感じなくなります!

引き出しケース バラバラした書類は引き出しケースに入れて目立たなくする!

色を増やさないのがスッキリ見えのポイント
整理収納アドバイザー／押切陽子さん



収納アワード ベストアイテム

カインズ
システムケース CDシングル
【購入価格 880円】
(幅18×奥行36×高さ18㎝)

くぼみなどもなく、正面もフラットでスッキリしたデザインが、どんなインテリアにもマッチ!



カウンターに出しっぱなしになりがちなデリバリーのチラシなどの書類は、さっと隠せる専用の引き出しを置いて一気にスッキリ!

引き出しやすさも◎



引き出した時のストッパーもしっかりしているので、引き出しすぎて落ちる!を防いでくれる

内寸の狭さが気になる!



B

ビバホーム
セルケース L 1/2
【購入価格 1479円】
(幅18.8×奥行35.8×高さ25㎝)

引き出し内の仕切りが浅すぎて使えない!



B

ニトリ
マルチ収納 ワイド M
【購入価格 1429円】
(幅37.5×奥行35.5×高さ19㎝)

大きさの割には引き出しの内寸法が狭いのが残念!

少し大きいサイズなら無印!



無印良品
ポリプロピレン追加ストッカー
【購入価格 800円】
(幅18×奥行40×高さ21㎝)

奥行・高さともカインズより若干大きめ。作りもいい

DIY女子に向けたブランド
アイテム1
ラブリコ

女性でも安心して組み立てられて見た目もかわいいのはラブリコでした!!



棚受けはねじ留めするだけ



棚板の両端に棚受けをねじで固定。真っすぐ取り付けないと左右の木材に通らなくなるので注意



棚受けの穴に両サイドの2×4材を上から通す。棚受けでホールドされているので微調整なしで安定



左右の高さを合わせて電動ドライバーでねじ留め。穴に固定されているので安定感がある

使用するアイテム



平安伸銅工業
ラブリコ 2×4 アジャスター／棚受けシングル オフホワイト
【購入価格 880円(アジャスター)／650円(棚受け)】

インテリア映えする壁収納に大満足！

男前イメージの壁収納ですが、フラットなデザインのラブリコなら、ナチュラルインテリアにも映える壁収納が実現。ジャッキを回すだけで天井にしっかりつっぱるので、女性の力でもきちんと安定させられます。

ピタッと安定!



つっぱり板は薄型デザイン。本体もキレイに角ばっているので天井にすき間ができずスッキリ



ビバホーム
SPF材 2×4
【購入価格 498円】

フラットなデザイン&安定感なかなかで高評価

価格		デザイン	
◎	アジャスターパーツが1000円以下で買えるのはかなりお得。棚受けも比較的値段が安いので棚数が増えても買いやすい!	◎	2×4材にフィットした形状で全体がすっきり角ばってスタイリッシュ。カラバリも3色から選べるのがうれしい!
組み立てやすさ		**安定性**	
○	ジャッキを手で締められるのはいい。ただし、棚受けは板を穴に通す必要があるため、やや手間がかかる	◎	本体上のジャッキを指で締めるだけで天井にしっかりつっぱる。上下のパーツともに滑り止め付きなのでグラつきなし

「平安伸銅」からはおしゃれな壁収納アイテムが続々登場!

上の「ラブリコ」のほか、前ページでも紹介したおしゃれつっぱり棒「ドロー ア ライン」など、女性をターゲットとしたアイテムを続々とリリースしている平安伸銅。今後の展開にも注目していきたい!



ドロー ア ライン
002 Tension Rod B ／ Black
【購入価格 4860円】

ドロー ア ライン
005 Shelf B ／ Black
【購入価格 4320円】

ドロー ア ライン
004 Shelf A ／ Black
【購入価格 4320円】



P27でも紹介



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

「壁」を使うのがポイント!
比較しちゃいます!

壁を傷つけずに省スペース＆好きな場所に設置できる壁収納キットは、狭い部屋に収納空間を生み出す画期的アイテム。次々と新作が登場する中、設置しやすくておしゃれなキットはどれ!? 実際に組み立てて比較検証しました!

コレだけは押さえておきたい 壁収納のお得ワザ

棚作りをラクにするコツをプロが伝授 初心者でも完成度がアップします

棚作りと聞いただけで「難しそう」と思い込んでいる方でも、インテリアのプロが教える3つのワザを押さえるだけで作業が格段に楽チンになります。挫折しないで完成度の高いＤＩＹを叶えるには、基本の工具をそろえることが肝心。作業が時短でき、あっという間に完成します。さらに、木材選びのポイントを押さえるだけで見た目もワンランクアップ！

1 電動ドライバーは必ず用意したいマストアイテム！



アイリスオーヤマ
電動ドライバー 充電式
RD110-W ホワイト
【購入価格 2780円】



ネジを締めるとき、手動ドライバーだと時間がかかり手が痛くなりやすい。そこで電動ドライバーを使うと一瞬でOK。慣れれば数秒で終わります！



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

2 木材は塗装するのが正解！ 加工済ならカインズで



カインズ
SPFカラー 2×4
ホワイト／ウォルナット／ケヤキ
【購入価格 各1880円】

無垢材でも棚は作れるけれど、塗装した方が耐久性が上がり見た目もおしゃれ。カインズなら塗装済みのカラー木材を売っているので安心。パステルカラーもあります

3 木材を買うときには傷・欠けがないか確認を



ホムセンで売っている木材には個体差があり、中には傷や欠けているものも混ざっています。そこで、購入の際は必ず1枚チェックすることが肝心。節が多いものや、たわんでいる場合もあるので、しっかりチェックして！

ロングセラーの壁収納キット **アイテム2 ディアウォール**

組み立てはとにかく楽チン！ でも見た目と安定感がもう一歩



使用するアイテム



WAKAI
ディアウォール（2×4材専用）／専用棚受け（2×4材・1×4材兼用） ライトブラウン
【購入価格 897円（ディアウォール）／496円（棚受け）】

ビバホーム
SPF材 2×4
【購入価格 498円】

グラつくので木材は長めに！

組み立てはダントツラクだけれど、安定性に不安があり、小さな子どもがいる家庭には△。「説明書のサイズより少し長めにカットするとグラつきが抑えられるのでおすすめです」（大橋さん）。



組み立てがラク!
２×４材に本体パーツをかぶせるだけで、左右のつっぱり棒の設置完了。棚板を固定するパーツも板に沿わせてビス留めするだけのお手軽さ！

安見えだけれど組み立てやすさは一番

価格	デザイン	組み立てやすさ	安定性
◎	△	◎	△
基礎のパーツが1000円以下で買えるうえに棚受けも安め。ただし全体的に安見え感がある	ちょっと安っぽい見た目が残念。ただ、つっぱり用のバネが本体に隠れていて目立たないのは良い	２×４材にパーツをかぶせた後、天井側を固定しスライドさせるだけ。簡単さはダントツ！	つっぱりが本体内のバネだけなので少しグラつきがある

奥行きが出せるのが魅力 **アイテム3 ウォリスト**

安定感バツグンで奥行きもある！ ただし組み立ての難易度は高い！

使用するアイテム



和気産業
ウォリスト 突っ張りジャッキ WAT-002／束ねる金具3枚用 WAT-016
【購入価格 1850円（ジャッキ）／734円（金具）】

ビバホーム
SPF材 2×4
【購入価格 498円】



板3枚を連結OK
２×４材を３枚並べて設置できるので大容量＆安定感がある棚ができる。ジャッキのつっぱり力も強いので押してもびくともしない安定感！

パワフルなジャッキで固定するから安心!

価格	デザイン	組み立てやすさ	安定性
○	○	△	◎
バネではなく金属性のジャッキなので高めだけど安定感があり板を連結できるので納得の価格	ちょっと男っぽい見た目だけど、ナチュラルインテリアやホワイトインテリアにもすんなりなじむ	ジャッキをドライバーで調整して天井に固定。脚立上での作業なので慣れていないと大変！	ジャッキでつっぱるのでガッツリ固定されグラつきなし

奥行きのある本格棚ができる

3本の木材を連結して、奥行きのある棚を作れるのが特長。木材だけで作ったとは思えないほど本格棚が完成！ 本やＤＶＤも載せられます。





簡単・おしゃれと今話題の

狭い部屋でもたっぷり収納するには 壁収納キット徹底

狭いが勝ち!!

収納アワード

服や布団でパンパンなクローゼット・押入れ編

寝室のクローゼット

ホムセンの格安チェストはどんどん増える服に対応できない！

クローゼットの奥行に合わせて組める収納にすれば空間を占拠していた服がスッキリ収まった！

入っている服に合わせた収納で前後空間を使えばもう狭くない！

服が増えるとあちこちに適当に入れるようになり、考えなく収納を買い足すとクローゼットの中が狭くなり服が収まらない。大橋わかさんによると、そういうお宅はとても多いのだとか。

「クローゼットの奥行きを考えて収納を選べば、ちゃんと1箇所のクローゼットに収まるんです」（大橋さん）。

クローゼット内の収納家具は、1段ずつ買えるアイテムを物量に合わせて買い揃えると便利。

「ホームセンターなどにあるユニット収納は安いですが、物の増減に対応できません」（大橋さん）。さらに、入れる服の高さでサイズを選び、吊るす服の長さで段数を調整すれば完璧！

そして、収納家具の配置にも工夫が。「クローゼットの奥行に合わせてキャスター付収納を縦に2つ並べ、前後空間を活用した収納にします。衣類と雑貨を分けておけばよりゴチャつきません」（大橋さん）。

チェストに入りきらない服と雑に置かれた雑貨でゴチャゴチャ！

狭さに負けてた



1 枕棚に大物を雑に置いてスペースがムダに

入れ方も収納もよくないですね
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん



枕棚に布団や座布団などの大物が乱雑に詰まっている状態。布団袋の生地が薄く、布団が丸くふくらんでしまって場所を取っているのも問題。

2 ボトムスまで掛けてしまいパイプが死んでる

服を直接掛けるのはダメです！
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん



しっかりした備え付けのハンガーパイプだけど、収納に入りきらなかったボトムスを掛けてしまい、半分がハンガーを掛けられない状態に。

3 詰めすぎて崩壊したチェストから服が出せない

7割以上詰めてる収納はNGです
整理収納アドバイザー 清水幸子さん



チェストに服がぎゅうぎゅう。ユニットなだけに引き出し数を増やすわけにもいかず、壊れるまで詰め込んでしまい、引き出しが開かない！

こんなに入ってました！

本やゲームなどが取り出し不可な奥にもぎっしり

お下がりやもう使わないモノまで詰め込んでいる！

持ち物の内容を把握するために、クローゼットの中のものを全部出して陳列。本やDVD、子どものお下がり靴などの小物が使いこなせない奥のほうへ詰め込まれていた。捨てる予定のベビーベッドガードも存在を忘れられて放置。





収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

捨てる前に把握して見直すのが大事です

ベビーベッドガードや読まない漫画、着られないお古は廃棄へ

狭いが勝ち!! 収納アワード

入れる量と場所に合わせてカスタムできるFit'sケースを置くと服の収納量が爆上がり!



服の量に合わせて買い足しできるフィッツは衣類収納の鉄板です!

収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

Point 1 服をたくさん入れても軽〜い SKUBBなら取りやすい

収納アワード ベストアイテム



持ち手付で軽いので出し入れ簡単です!

整理収納アドバイザー／清水幸子さん ほか多数

IKEA
SKUBBボックス 3ピース
【購入価格 1499円】
（幅31×奥行34×高さ33cm）
持ち手がついて出し入れ簡単な布製ボックス。不要なときはたたんでコンパクトに。

プラケースは服が入ると重いので枕棚には向かない



無印良品
ポリプロピレン キャリーボックス ロック付・小
【購入価格 900円】
中が見やすいケース。取っ手がフタにあるので高い場所には不向き



アイリスオーヤマ
高い所BOX TB-43
【購入価格 896円】
下部に取っ手の付いたケース。SKUBBより重いのに容量は少なめ

Point 2 高さと奥行を選べるフィッツの組み合わせでムダ空間なし!

収納アワード ベストアイテム





耐久性の高さも魅力 私も20年ほど使っています

収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

天馬
フィッツケース
【購入価格 1817円〜】
（幅44×奥行53×高さ23cm）
たわまないしっかり天板とぬけ落ちない引き出しが使いやすいロングセラー衣装ケース。今回は奥行の短いタイプも使用。



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

キャスターをつけると前後の棚を使いこなせます

85cmの奥行に収まるようカラボと組み合わせて、前後収納にして収納力を大幅アップ!

奥行に合わせて2段収納



プロワザ+α 奥のカラボにはキャスターをつけて引き出し可能に





奥のカラボには貼るだけタイプのキャスターをつけて、引き出し可能に。ガイドがついているので、簡単にまっすぐつけられる



ニトリ
カラーボックス 2段・3段専用 貼るだけキャスター 4個入【購入価格 999円】

Point 4 小物は無印S字に掛ければブレずに取れる

収納アワード ベストアイテム





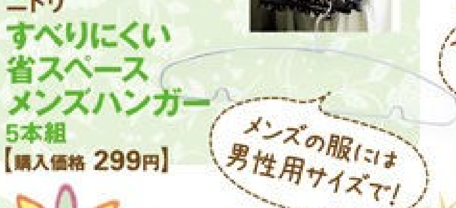
無印良品
ステンレス 横ブレしにくいS字フック 大・2個入
【購入価格 650円】
ベルトやアクセサリーなどの小物は横ブレしにくいS字フックにかければブレずに出し入れできて快適!

男性用には肩幅広めを

肩幅が広いメンズの洋服には、肩に跡が付かないように男性用のハンガーを選んで。



ニトリ
すべりにくい 省スペース メンズハンガー 5本組
【購入価格 299円】



Point 3 すべり落ちないハンガーでノンストレス&省スペ

収納アワード ベストアイテム

掛ける収納はすべりにくいハンガーに統一。見た目がいいだけでなく、取り出しやすいうえに、肩の位置がそろって服が比較しやすくなる。



ニトリ
すべりにくい アーチ型ハンガー 3本組
【購入価格 299円】



向こう3年くらい出番のない服がクローゼット3分の1を陣取ってる！

枕棚を埋めていたお下がり予備軍はセリアボックスで背後に逃しスペース拡大

お下がりは奥に いま使う物は前に 奥行前後の活用で おもちゃもキレイに

下の子へのお下がりや旅行カバンなど「いつか使うもの」でクローゼットがいっぱい、「いま必要な服」が取り出せない！というのは子ども部屋クローゼットの「あるある」。そんなお悩みに大橋さんが提案してくれた解決法は、やはり前後2列の収納方法。

「すぐに使わないお下がりは、サイズ別、季節別に分類して紙のボックスに収納し、クローゼットの奥に並べましょう。これで『着ないうちに小さくなってしまった』という失敗はありません」（大橋さん）。

手前に置く収納には、キャスターをつけて可動式に。

「衣装ケースはクローゼットの内寸にぴったりのサイズもいいのですが、2列収納のために奥行の浅いものを選びました。特に子どもは成長に合わせて服が増えるので、買い足ししやすい無印が便利なんです」（大橋さん）。

おもちゃや習い事の道具など細かいものはバスケットや箱にざっくり収納し、直置きしないのもキレイを保つコツ。

妹へのお下がり予備軍が場所をとって他の収納スペースがかなりキツキツ

狭さに負けてた



1 最長3年は寝かせる服がクローゼットの上部を独占



3歳下の次女のためのお下がりが、おむつのダンボール箱にぎっちり。しかも目立つ枕棚にドーン！と鎮座。

ダンボールだと中がわからない！
整理収納アドバイザー 浅見真弓さん

2 中が見えない引き出しで子どもには戻しにくい



昔ながらの木製タンスは中が見えず、何が入っているかわからなくなってしまう。また、引き出しが重いので子どもにはちょっと扱いづらいかも。しかもユニットなので服が増えても同じ家具を買い足せず、増えがちな子ども服には不向き。

3 収まりきらない子どもの作品やおもちゃが乱雑に

ものにあふれて収納できない状態
整理収納アドバイザー 浅見将志さん



すぐに使わないお下がりは見えるところにしまってあるのに、子どもにとって宝物のおもちゃや作品があふれて直置きに。ゴミのようで悲しい……。

こんなに入ってました！

おもちゃや工作グッズなど細かいものがたくさん

分類しづらい工作道具などバラエティありすぎ

子どものクローゼットは服だけではなく、工作グッズ、習い事の道具、おもちゃや作品など、さまざまな形状・ジャンルのものがたくさん詰め込まれています。子どもと一緒に好みや使用頻度などを考慮した分類を。



ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

お子様と話し合いながら整理します

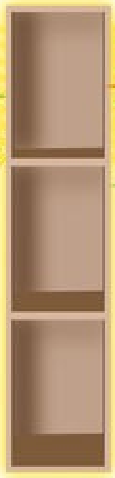


お下がりにならない傷みんだ服、もう思い入れのないおもちゃは処分

セリアのプレンティにお下がりを一括収納! 奥行浅めの無印引き出しで前後空間をフル活用

Point 3 無印のスリムカラボにキャスターをつけて可動式本棚に





収納アワード ベストアイテム

無印良品
パルプボードボックス・スリム・3段
【購入価格 2900円】
(幅25×奥行29×高さ109cm)

ちょっとした隙間に使えるスリムなパルプボードボックス。軽いので子ども用の収納にぴったり。キャスターをつけて本や雑貨の収納に。

おもちゃはIKEAのボックスにざっくり

IKEA
SLÄKTING ボックス 3ピース
【購入価格 999円】

折りたたみの布製ボックス。前面が透けて中が見えるので、子どもにぴったり



Point 1 季節とサイズ別に仕分けて軽いペーパーボックスにイン



収納アワード ベストアイテム

お安いので数をそろえ統一感のある収納を
収納インテリアアドバイザー/大橋わかさん

セリア
プレンティボックス A4
【購入価格 108円】
(幅34×奥行24×高さ25.5cm)

軽量でフタのついた紙のボックス。おさがりをサイズ・季節別に細かく分類して収納すれば、出し入れしやすい収納に。



収納インテリアアドバイザー
大橋わかさん

サイズと季節をラベルで貼って



中が見えないので中身をシールでラベリング。使う時期を一目で判断できる



子どもには取り出しやすいケースで中身が分かる収納が必要です
整理収納アドバイザー/中島かおりさん

Point 2 奥行55cmのクローゼットケースならプレンティの手前に置ける





収納アワード ベストアイテム

フィッツよりもお安く軽さも子ども向きです
ライフオーガナイザー/吉川圭子さん

無印良品
PPクローゼットケース引出式
【購入価格 1200〜1800円】
(幅44×奥行55×高さ18cm 〜)

軽くて子どもでも引き出しやすい、定番ケース。高さは18cm、24cm、30cmの3種類。入れるものによって使い分けできる。

キャスターで引き出しやすく



キャスターを取り付けて、奥に入れたプレンティボックスを取り出しやすくする



ライフオーガナイザー
吉川圭子さん

狭さに勝てない!

段数が決まったチェストはNG

子どもは成長とともに服が増えるので、段数が固定で物の増減に対応しきれないユニットタイプは不便。

バラで買える収納がオススメ
ライフオーガナイザー
吉川圭子さん

カインズ
クローゼットチェスト54 3段
【購入価格 2480円】
(幅54×奥行40×高さ61.5cm)



狭いが勝ち!! 収納アワード

服や布団でパンパンな クローゼット・押入れ編

押入れ

布団が散らかり放題でせっかくの収納スペースが台無しに!

押入れラックと布団収納袋で空間を仕切れば家中の布団をまとめて収納できました!

布団収納の基本は「四角にする」! スタッキングできるアイテムを選んで

季節布団、こたつ布団、お客様用と、家族の人数以上の数がある布団は、カサがあるのでなかなか1箇所には収まらない。でも、ライフオーガナイザーの吉川圭子さんの手にかかれば、そんな問題も一気に解決。

「まず布団袋の選び方が重要なんです。布団が四角に収まるように側面に板が入った、スタッキングしやすいタイプがいいですね」（吉川さん）。さらに、羽毛などのカサ高な布団を押さえられるベルト付きだとよりしっかり四角をキープできる。

では、もっとカサを減らせる圧縮袋は?「掃除機で空気を吸い出すタイプは、おすすめしません。どんなに頑張ってもあとで膨らんできますし、形も凸凹して安定しないので、実は収納には向かないんです」（吉川さん）。布団袋を上下に重ねるときは間に棚をかませると、より安定する。

空いた押入れの下段には季節家電を収納。100均の家電カバーをかけてホコリを予防すると、完璧な押入れ収納が完成!

布団が四角くならない袋に入れても積み重ねられないので片付かない!



1 入りきらない布団が枕棚を占拠中



女性の身長では取りづらいですね
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

デッドスペースはあるけれど布団は入らず枕棚へ。1度取り出すとキレイに戻せない。

2 丸く膨らんだ布団がゴロゴロしてる



詰め込みすぎると重くて持てません
整理収納アドバイザー 山本由紀子さん

ベルトがない布団袋は布団が膨らんで丸くなり、ゴロンと転がってまとまらない。

3 季節家電がむき出しでホコリが心配



ホコリは故障の原因にもなります
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

季節家電はカバーをかけていないと、使うときにいちいち掃除が必要で面倒!

こんなに入ってました!

布団はそこまでの量はなく、入れ方が原因ということが発覚!

布団袋選びが最重要 丸い布団は空間殺し

内側に布団押さえのベルトがない布団袋に入れたため、丸くなった布団がデッドスペースを作りまくり。四角くしまえる布団袋ならこうはならなかったはず!



数よりも入れ方が大事ですよ
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

入りきらなかった布団はほかの場所に



近くのクローゼットに、入りきらない布団と座布団が入っていた



布団類、季節家電のほかに、服や下着なども収納されていた。近くのクローゼットに入っていた布団を持ってきて、服の半分は移動させる

ニトリの布団収納袋は四角形をしっかりキープ! 押入れラックで上下に仕切れば大量に収納できた!



Point 1 カサばる布団も入れやすくベルトでコンパクトをキープする





ニトリ
コンパクト収納タイプふとん収納バッグ フォーレス
【購入価格 999〜1490円】
（幅55×奥行35×高さ30cm Sサイズ）
（幅70×奥行55×高さ30cm Mサイズ）
（幅70×奥行55×高さ45cm Lサイズ）

内側に布団を押さえる十字のバンドが付いた布団袋。全面と側面の両方に取っ手が付いて、出し入れのしやすさも満点。



中身が見える窓付きです


窓が付いて中身が確認できる。布団のほかにも毛布、タオルケットなども収納可

圧縮するより四角にしたほうが片付きます

圧縮袋は時間が経つと膨らんで重ねても安定しない。しっかりスタッキングできる四角が正解!





側面に板が入った製品がおすすめです
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

「空間の匠」も高いけれど優秀!



考え抜かれた3way仕様
布団のほか小物や衣類も散らからずに入る、仕切り付き。3wayで使える

仕切りを立てると衣類や小物も収納でき、折りたたんで運ぶこともできる。価格は高いがそれだけの価値あり!





東和産業
収納袋 空間の匠 Mサイズ
【購入価格 1855円】
（幅70×奥行50×高さ18cm）



ニトリ
ふとん袋（Nモカ）
【購入価格 498円】
（幅70×奥行55×高さ28cm）
入れやすく窓もあり、コスパ的には満点!



アストロ
ストレージスタイル 羽毛布団 収納ケース ネイビー
【購入価格 880円】
（幅65×奥行50×高さ15cm）
シンプルで使いやすいが、布団押さえがベルトより弱い

狭さに勝てない! カインズはジッパーが閉めづらい

便利と思いきや入れ方が独特でわかりづらい。しかも薄い布団しか入らないサイズ。



カインズ
形が選べるふとん収納袋
【購入価格 1280円】



筒状にしまうのは薄い布団しか対応してないのか、マジックテープが届かず

ジッパーがすぐヨレてイライラ

プロワザ+α 季節家電には100均カバーでホコリよけ



セリア
扇風機収納袋
【購入価格 108円】



家電収納袋はセリアが優秀! 特に扇風機用は下部のゴムがかぶせやすく外れにくくて◎

タテヨコに伸縮する棚でよりしっかりスタッキング Point 2



四角い布団袋も多数重ねると不安定になる場合も。伸縮する棚をかませれば、よりしっかり積み重ねられる。





カインズ
タテヨコ伸縮押入れラック 2台入り
【購入価格 2980円】

狭いが勝ち!! 収納アワード

服や布団でパンパンな クローゼット・押入れ編

廊下のクローゼット

中身を見直してから置き方の決まりを作れば狭小収納だって十分に使いこなせる!

狭くてものが入らなそうな収納も、入れ方次第で変わります!

狭いから使えないは大きな誤解! 詰め込みを避け棚の使い分けを

「横幅や奥行きがない縦長タイプは、狭くて使えない……」。クローゼットのお悩みで多く寄せられる声に対し、収納インテリアアドバイザーの大橋わかさんは次のように指摘します。

「収納に適さないとあきらめ、ものを詰め込んだ結果、自ら使い勝手を悪くしているケースがほとんど」(大橋さん)

狭いクローゼットの収納でポイントになるのは、詰め込みを防ぐ仕切りと、使用頻度に合わせたアイテム別の棚の使い分け。

「棚板を増やして収納スペースを区切ることが最善策ですが、応急処置としてボックスを使い、詰め込みの原因となる縦長な空間を、アイテムの種類や分量に合わせてしっかり区切りましょう」(大橋さん)。

狭いからと投げやりに入れちゃダメなんです。

解決策はあるからあきらめちゃダメですぅ

用途や頻度で仕分けてないのでゴチャゴチャに……

こんなに入ってました!

圧縮袋の中身はほとんどいらないものでした



劣化してや使い心地の悪いバスタオル、趣味が変わったカーテンなどを処分



1 圧縮袋がドンと詰め込まれてる



圧縮袋でかさを減らせる一方、「使うもの・不要なもの混ぜこぜ圧縮」の落とし穴も

2 タオルを詰めすぎて取り出せない



手を差し込むスペースがないと、取り出しのたびにストレスがかかります

狭さに負けてた



収納するのも取り出すのもストレス……

縦長空間はインボックスの棚で仕切り、使用頻度とアイテム別に入れる場所を分ける!



棚板がなければボックスで詰め込み収納を防ぐ!

収納インテリアアドバイザー/大橋わかさん

収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

Point 1 使用頻度別に上中下を決める

下段 使用頻度が低くかさばるもの



形が平らにならないものは、箱に立てて入れるとかさばらない

中段 使用頻度が高いもの



洗ったタオルは下に収納していくと、使用回数が均等に

上段 使用頻度が低くかさばらないもの



上段は踏み台などに乗って取り出すため、かさばらぬものを

Point 2 下段の縦長空間は箱で仕切る



縦長の空間は箱で仕切り、アイテム別収納。箱ごとにタテ置き、ヨコ置きと分けると◎



棚板が追加できる人はそちらでも

収納アワード ベストアイテム

ニトリ **インボックス レギュラー(Ⅳ)**

【購入価格 699円】

(約幅38.9×奥行26.6×高さ23.6cm)

狭いが勝ち!! 収納アワード

今までの特集から狭さを解決したアイテムを厳選！

LDK式 狭小クローゼットのベストアイディア

お悩み解決

プチアイディアで使い勝手向上！

狭いクローゼットをより広くより便利に使うための目からウロコのアイディアやアイテム。過去にLDKで紹介し反響が大きかったアイディアを一挙紹介しちゃいます！

IDEA 1 デッドスペースにはつっぱり棒でお出かけ小物を収納





セリア
つっぱりポール
【購入価格 108円】



無印良品
ステンレス横ブレしにくいS字フック・大 2個入
【購入価格 650円】
（幅1.5×奥行7×高さ14cm）

有孔ボードでさらに細かい仕分けも



小さなカゴやトレーにしまいがちな雑多な小物も、壁に掛けることで見える化収納に。

ジューテック
シナ有孔ボード
【購入価格 486円】

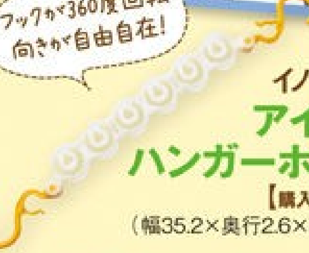
ボックス inではなく掛ける収納

帽子などの小物用に使う収納ボックスは、中身がすぐに確認できないのがネック。使用頻度が高い帽子やバッグは、掛ける収納で使い勝手よく。

IDEA 2 ハンガーホルダーを使えば収納力が6倍アップ！







イノマタ化学
アイヴィー ハンガーホルダー
【購入価格 108円】
（幅35.2×奥行2.6×高さ15.9cm）

縦空間を使って省スペースに



ハンガーホルダーを縦にすると、こんなにコンパクトに。耐荷重は5kgまで

考えなしのハンガー収納はもったいない！

デッドスペースにも収納可能！

狭いクローゼットに効果大なハンガーホルダー。季節物をひとまとめにして掛ければ仕分けもでき、一石二鳥。

IDEA 3 かさばるアウターは吊るせる収納袋でスリムに



TOWA
ハンガーに掛けたまま吊して圧縮 ショートタイプ
【購入価格 1518円】
（マチ部20×幅60×高さ110cm）





ポイントは特殊加工の吸引バブル

開閉いらずで、ノズルを当てるだけで手間なく簡単に圧縮できます。空気の逆戻りもなく、しばらく放置しても問題なし

アウターの吊り下げ収納には圧縮袋も効果的！

つみ重ねずに吊るすアウターだったら、圧縮袋が有効。ダウン類なども吊るしたまま掃除機で圧縮できる。シワのリスクもあるので大切な服には避けた方がベター。

IDEA 4 子どもの作品や賞状はキャンドゥのA3ケースに入れて立てる！





キャンドゥ
A3 ラージケース
【購入価格 108円】
（幅43.7×奥行31.7×高さ2cm）



デッドスペースに立てて収納！

ホコリもかぶらずすき間にすっぽり！

保管に困る子どもの賞状や絵画作品の収納には、A3のクリアケースが最適。持ち手も凸凹もないので、ちょっとしたデッドスペースに立てて収納できます。お子さん別や種類別に分けてもかさばりません。

狭いが勝ち!! 収納アワード

食材ストックが収まらない キッチン編

ストック庫

見やすい高さに収納すれば在庫の把握もラクチン！

低い位置にストックを置いても取りにくい！目線高に棚をつけてものを取りやすくして

キッチンのストック庫収納は「かがまずに引き出す」が鉄則

キッチンにあるストック庫は、「モノを詰め込みすぎてどこになにがあるのかわからない」「低い場所にあるから取り出しにくい」などなど、なかなかうまく使いこなせていない人が多いエリア。

では、使いやすくて片付けやすいストック庫って、実現させるのは難しいのでしょうか？

収納インテリアアドバイザーの大橋わかさんによると、そんなことはないという。

「ご自身の性格や行動パターンに合った収納システムを作ればいいんです」（大橋さん）。

扉やフタのついた収納は、どうしてもアクション数が多くなるので、片付けにくくなる原因に。思い切ってオープンラックに変えてみると、ポンっと入れるだけのざっくり収納になり、使いやすさがグッとアップする。さらに、スチール製のラックにすれば、重いボトル物のストックも安定して置くことができ、より使い勝手がよくなります。また、ストックがどこにどれくらいあるのかすぐわかるよう、ラックを目線の高さに合わせるのもポイント。

出し入れしにくいからどんどんものが増える！ 最下段は不要品がたまっちゃいました！



1 高さも横幅も合っておらず



高さのないラックだと上の空間がムダになって、結局、機能しない＆使えないの二十苦に陥りがち



2 段ごとの使い分けができていない

狭いからこそ、使い分けた収納が必要なんです

収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん



コストコで大量買いした食料品を、とりあえず空いてる場所に入れちゃった状態。そこにシリアルやタッパーまで重ねられて、もうなんでもアリに。

3 一番下のスペースに何でも詰め込む

袋に入れたままだと食材が収まりきらない！

整理収納アドバイザー 川村あゆみさん



一番下はかがまなきゃ見えないスペース。高さがあってしかも床に直置きスタイルが仇となり、次から次へと使わないものを詰め込みすぎて、もう満杯……。

食品のストック庫かと思いきや、奥から炊飯器が登場

使用頻度が低いものは廃棄か別場所に保管

不燃ごみと期限切れの消火器を処分して、他は全残しに。狭いながらもストック庫を確保するには、よく使うものから厳選して収納するべし！



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

最低限使うモノだけ残しましょう





しょう油やサラダ油などの食品ストックに混じって、使っていない炊飯器やカフェマシーンが出現！ おまけに不燃ごみまで何でもアリな状態は、不衛生な印象に

棚を目線の高さに設置すればかがむ必要なし! ジャストサイズのラックなら狭くても大容量!!



下段を高めにしてスリムなゴミ箱をふたつ収めたのがポイントです!
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

Point 1 幅・奥行き・高さすべてがムダなし! 見た目のスッキリ感も段違い



収納アワード ベストアイテム

ドウシシャ
ルミナス 径19㎜ 基本ポール 174.5cm／ルミナスライト スチールシェルフ [スリーブ付]
【購入価格 2650円(ポール)／2040円(シェルフ)】

最初の採寸が何より重要! 整理収納アドバイザー 大原友美さん

ルミナスならポールの太さも4サイズから選べ、今回のような狭い場所に設置する場合は細いポールをチョイス! 頑丈なので重いものをのせてもたわみません。

Point 2 ボトル類をヨコ置きで重ねられる仕切りスタンドを無印で発見!



無印良品
アクリル仕切りスタンド 3仕切り
【購入価格 1500円】
(幅26.8×奥行21×高さ16cm)

収納アワード ベストアイテム

この26.8cmの幅が、市販のペットボトルや調味料の大ボトルにジャストフィット! しかも2本重ねてもビクともしない安定感が◎。8本分ストックできる

縦置き収納ならコロ付きストッカーを!



イノマタ化学
シンク下ストッカー キャスター付き クリア
【購入価格 1166円】

ボトルを縦置きしたい場合は、下段の方にキャスター付きストッカーを置いて引き出しやすくしておくのが正解。イノマタは、取っ手の使いやすさが優秀です。

Point 3 縦長のシャープなつくりが狭〜い空間にピッタリハマる!

サイズは30Lと20Lの2種類。別売りのフタは縦にも横にも取り付けられるスマートさで使い勝手バツグン



無印良品
ポリプロピレン フタが選べるダストボックス 大(30L袋用)／小(20L袋用)／フタ・縦開き用
【購入価格 1600円(大)／1200円(小)／500円(フタ)】
(外寸幅19×奥行41×高さ54cm(大)／外寸幅19×奥行41×高さ37cm(小))



収納アワード ベストアイテム

丸型やバスケット型はスペースをムダにとる!



ニトリ
スタック バケット
【購入価格 1990円】
(容量38L／幅37.5×奥行41×高さ41.8cm)

ゴミ箱としても使えるが、下に向けてすぼまった形状がムダを生んでしまう。



ottostyle
センサー全自動開閉式 ステンレスゴミ箱
【購入価格 5950円】
(容量68L／幅40×奥行29×高さ77cm)

円柱型のゴミ箱は四角に比べてムダスペースが生まれてしまう。通っただけでフタが開くのも×

Point 4 手前がへこんでるいるから奥のものが取り出しやすい!

両側に持ち手がついて片側サイドのみ浅くくぼんだデザインは、バッグンにものが取り出しやすい! インサイドのカラーもサイズバリエーションも豊富で、1個299円とコスパも最高





収納アワード ベストアイテム

取り出しやすい仕組みを作るのが大切! 整理収納アドバイザー／福島美之さん

IKEA
VARIERA ボックス
【購入価格 299円】
(幅24×奥行17cm)

収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

狭いが勝ち!!
収納アワード
食品ストックが収まらない
キッチン編
シンク下の引き出し

積み重なったフライパンでシンク下がパンパン! 収納ケースで仕切って使いやすさを取り戻して!!

狭い収納をムダなく使うには「仕切る」ことがマスト!

重ね入れは狭さの元凶にフライパンも食材も「立てて」収納!

シンク下にたくさんの引き出し収納があると、一見たっぷり収納できるように思えますが、逆に散らかる原因になることも。「つい重ねて入れてしまい、下に何があるのかわからなくなる」、または「袋に入ったままの食品ストックが溢れかえる」なんてことも多いもの。

「引き出しはモノを立てて収納するようにしましょう。立てて入れれば上からひと目で把握できるし、同じものを買うムダも防げます」(大橋さん)。

袋に入った食品は、そのまま置くのではなく必ず袋から出して、立てて並べるのがルールです。

「使う時のことを考えて、立てて置けるケースなどに入れてしまっておくと、取り出すときにより便利になります」(大橋さん)。

たとえ大きな引き出しだとしても、ルールなく入れていくと、あっという間に狭くなってしまうんです。



コンロ下

ラックで上下に仕切っているけど取り出しにくく見た目も悪くて狭さを強調!

狭さに負けてた

1 上に何枚も重ねて取り出しにくい

コンロ下の引き出しにめいっぱい重ねられたフライパンの山! 焼肉専用や親子丼の浅鍋など、限定された用途のアイテムが整理しきれてない。



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん



2 使用頻度が低いものはほかへ移動して!

使用機会がそれほど多くない大きめのホットプレートが場所を取っているのは困りもの。一緒に置く物が限られるうえ、スペースがかなりムダになっています。ジャマにならないよう、棚の奥などに移動して。





頑丈なつくりでお値ごろなカインズのスキットならすき間ゼロで収納スペースを有効活用できる!



サッと取り出せて見映えも断然良くなります
収納インテリアアドバイザー/大橋わかさん



カインズのスキットはサイズが豊富 すき間なく空間を仕切れる!



取り出しやすいように余裕を持たせて入れるのがコツ!



カインズ
整理収納小物ケース スキット スリム・M・L
【購入価格 398円(スリム)/498円(M)/598円(L)】

連結できる!



ケース同士を留めるための連結部があり安定感も増す

ファイルボックスでもフライパン収納ができる!



無印良品
ポリプロピレン スタンドファイルボックス
【購入価格 700円】

本誌読者にはおなじみの活用術。スキット同様、取っ手が手前に来るのがうれしい。デザインが気に入ればこちらでももちろんOK。

シンク下 大きさ・形ごとにバスケットやファイルボックスで仕切れば広々と使える!



ものを縦に収納して ひと目でわかるようにして!

整理収納アドバイザー/江村理恵さん

ボトルや調理器具、カトラリーなどがパンパンに入ってる!



一番使い勝手が良いはずの、シンク下の深さのある収納。台所洗剤にコーヒーの空き瓶、お子さんの弁当箱まで散乱してカオスに。

一番下になにがあるかもう謎……こわい!

Point 2 深い引き出しにはファイルボックスが必須



人目につかない場所だから、安価で買えるニトリのファイルボックスで十分OK



収納アワード ベストアイテム

ニトリ
A4ファイルケース
【購入価格 399円】
(幅10×奥行32×高さ24cm)

Point 1 ミキサーやブレンダーはコンテナにイン



収納アワード ベストアイテム

セリア
コンテナボックス M
【購入価格 108円】



アタッチメントの多いハンドミキサーはコンテナでひとつにまとめて収納するとスッキリ

シンク下には湿気に強いものを

シンク下は使用頻度が高いからこそ、何でも放り込んでゴチャゴチャになりがち。ここは、整理ボックスやファイルケースでものを仕切って縦置きするのが正解。「上から見渡したときに、何があるのかすぐにわかるようにしましょう」(大橋さん)。

また、シンク下での収納は湿気てしまう可能性が大きいので、食材はもちろん、お弁当箱など直接口をつけるものは避けるようにしましょう。

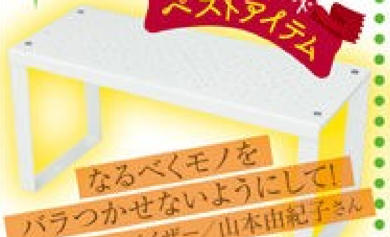
コンロ周り 散らかりがちな調味料はVARIERAラックにまとめて!



狭いコンロ脇でも十分なスペースを確保できる

収納インテリアアドバイザー/大橋わかさん

IKEA
VARIERA シェルフインサート
【購入価格 279円】
(幅32×奥行13×高さ16cm)



収納アワード ベストアイテム

なるべくモノをバラつかせないようにして!
整理収納アドバイザー/山本由紀子さん

重ねてもゆがみが出ないから、大きなボトルでも置けちゃう安定感。光沢のあるホワイトカラーも◎

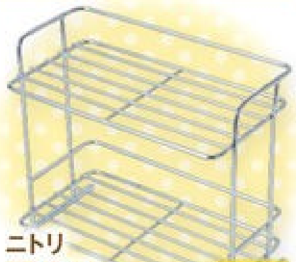
スタッキングしてもビスでしっかり留められて、安定感バツグン! 模様の穴も小さいので、小さなボトルを置いても倒れず、実用面でも優秀。スッキリした見た目もいいです!

見た目もステキだから棚の外に置けるわね!

ダイソーは長期間は使えません!



ダイソー
シンク下整理トレー
B
【購入価格 108円】
スタッキングした感じは悪くはないが、棚板部分がしなってくる



ニトリ
調味料ボトラック
B
【購入価格 498円】
(幅19.5×奥行10×高さ17cm)
落下防止のストッパー付きなのは良いけど、ステンレスむき出しの見た目がイマイチ!

引き出しケース 袋モノは大きさ、厚みごとにネームバスケットで仕分けて!

調味料によく見られる大小の袋は、ネームバスケットでカテゴライズして収納するのが最適! それぞれ立てて並べて見やすく収めて。



収納アワード ベストアイテム

イノマタ化学
ネームバスケット
【購入価格 108円】
サイズバリエもコスパも バツグンなネームバスケットシリーズ。小袋には浅く細長なバスケットを



まずはサイズごとに仕分けを!

ライフオーガナイザー/吉川圭子さん

底にはIKEAの滑り止めを敷いて!



IKEA
STOPP 滑り止め下敷
【購入価格 299円】

引き出すアクションでも底に滑り止めを敷いておけば、ものが移動しにくくなる。

必要なものを見失って結局期限切れに!

仕切らずに重ねて入れると、奥に入れた食品は結局食べずにダメにしてしまいがち



これじゃ在庫もわからないわね…

狭いが勝ち!!
収納アワード
食材ストックが収まらない
キッチン編
シンク上の扉内

とにかく空きスペースに詰めるのはもうやめて！

手が届かない場所を有効活用できればシンク上がもっと広く使えます！

すき間に詰めこむ収納はもう卒業！取り出しやすい仕組みを作って

キッチンに、鍋や食材が出しっ放しでゴチャゴチャ。不衛生だとわかっていても、狭いので仕方ないと諦めて片付けられない人は多いはず。

「せっかく吊り戸棚があるのに、不要物を入れすぎてデットスペースになっているお宅が多いのがもったいない！」（大橋さん）。

シンク上の吊り戸棚は、女性の手が届きにくい場所。そこに使用頻度が低いものを詰め込み、何年も放置してしまうのだとか。

それを解消するには、キッチンで使わないものを別の場所に移動するか処分を！

「棚を低く調節して、取り出しやすいよう小分けにして収納すること。戻すのもラクなので散らかりません」（大橋さん）。

では早速、デットスペースを生かす収納術を実践していきましょう！

上のほうはほとんど使わないわ！

吊り戸棚 中

レトルト系、即席麺から鍋まで何でも入ってました

こんなに入ってました！

使うものごとにまとまってない！

段ごとに役割を決めれば7割収納ができるように

中身を出したら、食材・お弁当グッズ・調理器具など、ジャンルごとに仕分けしてみて。



中身を出して総チェック！

形も用途もバラバラしている

新品同様の鍋や年に数回しか使わない大きな水筒、レトルト食材や使い捨てマスクなど、別々の用途のものが仕分けされずに入っている状態。背伸びしても届かない位置に棚板が配置されているせいで使い勝手が悪くなり、気が付くと不用品の物置きになってしまってます。



いるものといらないものも仕分けしましょう

収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

狭さに負けてた

使わないものがすき間なくぎっしり！



負けた原因

クリアの取っ手付きストッカーで種類ごとに分ければムダなく空間を区切れて中身もわかりやすい！

Point 1 コンパクトだから女性でもラクに取れる



セリア
アレンジバスケット
【購入価格 108円】

背が低い女性でもしっかり取っ手をつかめるので取り出しがラク。コンパクトサイズで小分けもOK

Point 2 太い取っ手で安定感があるから安心して取り出せる



エビス
吊り戸棚ストッカー
【購入価格 (大)637円 (小)478円】
（幅22×奥行47.8×高さ22cm（大）、幅17×奥行31.5×高さ22cm（小））



大きめのものが入るサイズ。取っ手も大きいのでラクに引き出せる



プロワザ+α 使う頻度の多いものほど取り出しやすい下に置いて



手が届きやすい一番下を使用頻度の多いスタメン収納に。ボックスの高さを合わせ、棚板を調整すればデッドスペースもなし！



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

吊り戸棚 左 浅くて出し入れしやすいボックスで用途ごとに仕切る



ラベルは家族全員がわかるようなるべく具体的に書いて!
整理収納アドバイザー/藤井ともみさん

収納アワード ベストアイテム



クォーターサイズもあり使い勝手良し
整理収納アドバイザー/まつおみちこさん

ニトリ
インボックスハーフ
【購入価格 599円】
(幅38.9×奥行26.6×高さ12cm)
キッチンの小物収納にピッタリなサイズ。持ち手の穴があり引き出しやすい

浅めサイズがちょうどいい



浅いので中に入れたものの先端が少し飛び出し、小物が迷子になりにくい!

箱や袋が混ざってゴチャゴチャ

狭さに負けてる

形状が不ぞろいなのでムダ空間が多い!

箱や袋など形が違うものを一緒に詰め込むと、隙間が生まれデッドスペースの原因に。雪崩も起きやすくなりキケン!



リビングのものも全部入ってる!



使い捨てマスクやベビー用品など、キッチンで使わないものまで発掘された

狭さに勝てない! 直方体に近いものじゃないとムダが生まれる



空間を仕切るにはなるべく直方体上のケースが正解。セリアのプレーンボックスは軽量で取り出しがラクだけど、下に向かってシェイプされた形が△。

セリア
フタ付プレーンボックスS
【購入価格 108円】

投げ入れOKなざっくり収納に

手が届かない高さ&小さな吊り戸棚は特に、不用品のたまり場になりがち。そこで、浅いインボックスを並べると引き出し代わりになり、モノをすっきり整理できます。

「投げ入れるだけの収納にすることが、いつまでもキレイをキープするコツです」(大橋さん)。

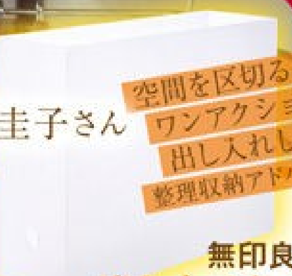
使用頻度が低いシーズン小物などはここを定位置にしておけば、迷子にならず最後まで使い切れ、無駄買いを防ぐことにもつながります。

吊り戸棚 右 上下の空間を区切ってストックを完全収納!



上下で区切って取り出しやすくムダのない収納に!
ライフオーガナイザー/吉川圭子さん

収納アワード ベストアイテム



空間を区切るとワンアクションで出し入れしやすくなります
整理収納アドバイザー/榊原美奈さん

無印良品
ポリプロピレンファイルボックス・スタンダードタイプ・A4用・ホワイトグレー
【購入価格 700円】
(幅10×奥行32×高さ24cm)

無印のファイルボックスを寝かせて入れ、ラップやジッパーバッグのストックを2段式収納にすると、空間をさらに有効活用できる

狭さに勝てない! 使用頻度の高いものにバスケット型はNG!



取り出す手間があるバスケットは不便。重さがあるものは特に×。

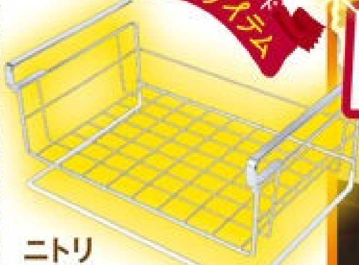
パール金属
積み重ねバスケット
【購入価格 1110円】
(幅35×奥行26.5×高さ22cm)



収納インテリアアドバイザー
大橋わかさん

戸棚下ラック パッと手に取りたいラップ類はコンパクトなラックへ!

収納アワード ベストアイテム



ニトリ
吊り戸棚バスケット(ビアンコ)
【購入価格 599円】
(幅29×奥行20×高さ14.5cm)

吊り戸棚に引っ掛かるだけで空きスペースを有効活用できる。置き場に困るラップや布巾などの定位置はここに!



使用頻度の高いものは取り出しやすく!
整理収納アドバイザー/山本由紀子さん

引っ掛けるフックは直線のものがイイ!



戸棚に引っ掛けてその上にものを載せる際、出っ張りが引っ掛かる

ニトリの別製品はでかすぎ!



C
セリア
吊り戸棚下収納ラック
【購入価格 108円】
小さすぎて強度もなし。すぐたわんできそう

B
山崎実業
戸棚下収納ラックプレート
【購入価格 2440円】
見た目◎でも奥行きなしでラップがはみ出す

B
ニトリ
フック付き吊り戸棚バスケット
【購入価格 821円】
大容量だけれどスチール製で安見え&安定感×

狭いが勝ち!! 収納アワード

食材ストックが収まらない キッチン編

食器棚の引き出し

ゴチャついた小物を引き出しやボックスに収めれば広々としたキッチンがよみがえる!

外にあふれてしまう前に引き出しの中を整理して!

一番使いやすい収納場所には一番使うものを入れるのが鉄則

最近、ダイニングテーブルで勉強する子どもが増えています。それが、キッチンのごちゃごちゃの原因になっているそう。

「子どもが置き忘れた文具をとりあえずキッチン棚の引き出しにしまい、それが呼び水となり、クリップや輪ゴム、コンビニでもらった割り箸などの集積場になってしまうのが、その理由です」（大橋さん）。

本来、キッチン棚の引き出しは、便利な収納スペース。毎日使うから順番に取りやすい場所にしまえばキッチン全体が片付きます。

「毎日のお弁当に使う小物やフリーザーパックなどの消耗品を優先的に入れていけば、必然的に不用品はなくなります。また、整理ボックスを組み合わせると仕切りになって、小物がひと目で把握できます」（大橋さん）。



冷蔵庫脇

引き出しがごちゃついているから文具や消耗品が収まりきらない!

1 引き出しからあふれたものが冷蔵庫に!

冷蔵庫の横にコンビニ袋やDMなどがたまっている家庭は、たいてい引き出しがものでいっぱい。本来、引き出しにしまうはずのものの行き場がなくなり、このカオスを引き起こしているのです。まず引き出しの不用品を処分しなくては永遠に解消できません!



2 文具は子ども部屋、印鑑は玄関、使う場所に戻しスペース確保

とりあえず置きした文具などを使う場所に戻すだけで、有効スペースは簡単に作れる。狭い空間だからこそ、すぐ使うものだけしまう場所だと認識を!





幅、奥行きを調節できる整理トレーを使って引き出しを仕切れば、あふれていたものも難なく収まる!

引き出し整理にはこんな製品も便利!



セリア
キッチン整理 M
【購入価格 108円】

上手な引き出し収納のポイントは、中身を迷子にさせないこと。無印そっくりの100均ボックスを使い、ひとつずつものの定位置を決めて。

Point 1 よく使うものだけを厳選して収納





整理収納アドバイザー／森山尚美さん
あえて「余白」を残すことが美しさを保つコツ

プロワザ+α

書類が取りやすく見た目もかわいいシーソーマグネット



デザインフィル
シーソーマグネット
【購入価格 497円】

くっつけたままメモの留め外しできる

収納アワード ベストアイテム



ニトリ
整理トレー
【購入価格 799円】

カトラリーや長い小物の整理にぴったり。ここからあふれたものは潔く処分して!

キッチン棚の上 SKUBBで白に統一すればスッキリで取り出しやすい！

大きめのキッチンペーパーが4個入る



ポリエステル製なので軽くて丈夫。持ち手付きなので上部収納にうってつけなうえ、使わない時はたためる



収納アワード ベストアイテム

IKEA
SKUBB ボックス ホワイト（3ピース）
【購入価格 1499円】
（幅31×奥行34×高さ33cm）
大容量なのに軽々と取り出せるSKUBBは、高い所の収納に最適

奥行のある収納場所に！

新色の黒は男性にピッタリ



男前インテリアやモノトーンコーデにぴったりの黒もスッキリ見えするので◎

IKEA
SKUBB ボックスブラック（3ピース）
【購入価格 1999円】

買ってきてそのままの巨大キッチンペーパーが存在感バツグン……



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

バッグもバラバラ
ゴチャ見えの原因は色数が多すぎること。ストック雑貨のパッケージやカラフルなバックは隠すべし！



白や透明、ナチュラル素材で統一感を持たせればすっきり収納が叶う！
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

色数を抑えれば部屋が広く見える！

整理しているつもりが、いまいちスッキリ見えない。その原因は色の洪水だったんです。

「一度にいろんな色が目に飛び込んでくると部屋に圧迫感が出るので、色を統一するのもスッキリ見せるコツです」（大橋さん）。

特に白は、光が反射して空間を広く見せる効果があるのだそう。カラフルな商品パッケージは白いケースに収納。さらに、高い場所にしまう場合は、ケース重量を抑え取りやすくするとリバウンドを防げます。

レンジ上 レンジ上に大量収納ラックでスッキリ！



使用場所を考えて一緒に使う物はまとめて収納！
整理収納アドバイザー／北島奈穂子さん



矢嶋屋
電子レンジ上ラック
【購入価格 2296円】
（幅40×奥行23×高さ11.5cm）
電子レンジの上だって専用ラックを使えば収納スペースに変身。シリコンの滑り止め付きなので安定性もあり、キッチン小物が一カ所にまとまります

見栄え優先ならコッチ
ものをとりやすく！



余計な出っ張りのないシンプル設計。見栄えと実用性をプラスできます。

伸晃
Belca レンジ上ラック
【購入価格 2723円】

直置きの乱雑さをこれで解消！
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

ラップホルダー付き



サイドのホルダーは左右に取り付けられるので配線をジャマしない方に付けて！

引き出し 片手で開閉できるOXOに乾物＆調味料をまとめる



OXO
スモールスクエア ミニ
【購入価格 1296円】
（幅11×奥行11×高さ8cm）
フタを押して開閉するOXOに調味料を詰め替えれば引き出しに入れたまま中身を出し入れできコンロ周りがスッキリ！



少ない動きで使いしまいやすい収納を！
整理収納アドバイザー／加藤ちえさん

中身の把握もラクチン



マステに中身と賞味期限をメモしてフタに貼るだけでOK

激安そっくり系のチョイスもあり！



カインズ
片手で開け閉めができる保存容器 正方形 460ml B
【購入価格 498円】
スタッキングもできて開け閉めもスムーズ。しかし、洗いづらいのが残念



パール金属
エアロックコンテナ S型0.6L B
【購入価格 656円】
パッキンを外して洗えるので衛生的だけれど見た目がコツいのでやや減点

コストコで買った巨大ダウニーも床に直置きで作業しにくい!

棚ゼロの洗濯機周りにはラックを導入! 狭いスペースが一大収納空間に劇的チェンジ!!

狭いスペースかつ棚がない……そんな環境でも解決策はアリ!

「洗濯機周りにスペースも棚もなく、収納に困ります……。」

諦めるしかなさそうな洗濯機周りのお悩みにも解決策があると、ライフオーガナイザーの吉川圭子さんは答える。

「洗濯機の置かれている場所は、洗面所や脱衣所と一体化していることが多く、収納に十分なスペースがとれないケースが大半です。棚がないこともプラスされ、その場しのぎの収納や、床や窓枠などへの直置きになってしまいがちです。こんな環境下でもきちんと収納をするためには、洗濯ラックを用いて、洗濯機上の空間を有効活用しましょう」（吉川さん）

そこでLDKでは一番優秀な洗濯機ラックを紹介するべく、5種類の製品を「組み立て・設置のしやすさ」「構造」「収納のしやすさ」「見た目」の総合評価で、比較検証を実施。組み立てやすさにおいては、ニトリ以外そこまで大差はありませんでしたが、使いやすさがダントツのカインズがベストに選ばれました。

物置化した脱衣かごがジャマして洗面台との隙間も活用できてない

狭さに負けてた

1 吊り下げ棚だと取るたびに動いてイライラ



毎日使うアイテムには不向きな収納
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

安定感がなく高い位置になりがちなので、バスタオルの収納には不向きです。出し入れのたびに動いてストレスが。

2 奥の窓枠に置いた洗剤が取りにくい!



窓枠に洗剤直置き生活感丸出しで×
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

確かに洗剤など置けますが、あまりにも生活感丸出しで残念。洗濯機を越えて取るのも不便です。

3 特大の柔軟剤が洗濯機前でジャマ



手前に置くと掃除の時も不便に
ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

洗濯や脱衣時にジャマなのはもちろん、床の掃除が雑になってしまうので、洗濯機の前に置くのはやめるべきです。



こんなに入ってました!

使い勝手の悪い収納の中に小物がウジャウジャ

見えない場所に雑多なものが大量に

ほぼ使用しない収納のせいで狭いスペースがより狭く

使い勝手の悪い吊り下げ収納、本来の目的で使用していなかった脱衣かごは不要物としてサヨナラ。意味のない収納で狭いスペースをより狭くしていた本末転倒な状態から脱却し、大型洗剤をすき間に収められるように。



ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

なんでも入る収納は物置化の原因に



必要なアイテムが多い洗濯機周りは物であふれがち。定期的に捨てるものの見直しを図りましょう。タオル類は年末に1度、状態を確認して買い替えるのがおすすめ



縦型でも使えるカインズの洗濯機ラックで洗剤からバスタオルまで収納できる空間ができた!



出し入れのしやすさには「余白」が要ることを意識しましょう

整理収納アドバイザー／スズキナオコさん

Point 1 縦型洗濯機でもバスケットを斜め置きできたラックはカインズ!





ライフオーガナイザー 吉川圭子さん

上の棚にはマチがありボトルが倒れない



ほかの製品にはなかったマチ付き棚。どんな洗剤も直置きができ、振動で棚から落ちる心配もなし

カインズ
バスケットが置ける洗濯機棚
【購入価格 2980円】
（約幅67～78×奥行52×高さ183cm）

後足の下部分に補強棒が付いており安定感は一番。ただし、設置の際に洗濯機の移動が必要に

そのほかは上の棚がどれもフラット

B



縦型だとフタがぶつかってしまう



下段の斜めかご台がカインズより低いので、縦型の場合はフタが当たることも



平安伸銅工業
ハンガーも掛けられる洗濯かご台付き伸縮ランドリーラック
【購入価格 3203円】

市販のバスケットが斜めに置ける台付きだが、縦型洗濯機の場合、サイズによって制限あり

C





平安伸銅工業
ハンガーも掛けられるランドリーラック L-2K
【購入価格 2541円】

水平棚が2段あるベーシックタイプ。タオルを掛けると上段が取りにくい

C





山善（YAMAZEN）
伸縮式ランドリーラック SHL-705
【購入価格 2975円】

タオルなどが掛けられる正面のバーは便利だが、前側にスペースが必要

狭さに勝てない!

2本足のニトリは安定感がなし

安定感がありそうなつっぱり棒式ですが、左右同じ長さにして水平を作るのがとても難しく安定感を出しにくい。





ニトリ
つっぱり洗濯機ラック（ソルヴィ）
【購入価格 2990円】

棚には奥行きがあるが、デッドスペースになるので意味なし

Point 3 掃除道具は無印ピンチで脇に掛ける



無印良品
ステンレスひっかけるワイヤークリップ
【購入価格 390円】

手袋は乾かしながらの収納がベスト。おしゃれなクリップで生活感を軽減

Point 2 洗濯小物は吊り下げかごに一括



カインズ
洗濯ピンチバスケットⅣ
【購入価格 128円】

棚のデッドスペースに掛けて使うのに最適。洗濯バサミやネットなどを入れて

狭いが勝ち!! 収納アワード

洗剤やタオルでゴチャゴチャな 洗面所編

狭い洗濯機周り

ただでさえ狭いのに、大きなものを積み重ねたらジャマすぎる!

つっぱり棚でものの重なりを解消したら洗剤ストックのダブリ買いも防げます!

収納棚がある分入れる量をちゃんと見直し見える化収納

洗濯機周りに棚があっても、収納量が足りないと悩む人がほとんど。収納インテリアアドバイザーの大橋わかさんによると、逆に棚がある分だけものが増え、常に収納量が足りない悪循環に陥りがちだという。

「洗濯機周りが狭いのはどの家庭でも同じ。ものをムダに増やさぬために中身を見直し、ベスト量を把握して」(大橋さん)。

中身の見直し方法として有効な3ステップがこちら。①収納物を一箇所にすべて並べる。②アイテム別に仕分ける。③残す・捨てるを判断。

「定期的にこのステップを踏むことで、類似商品のダブり買い、未使用商品の放置など、客観的に現状を把握できます」(大橋さん)。

収納量を把握したら、洗濯機上の空間に、つっぱり棚の2個使いで、新たな収納スペースを作ります。

「洗濯機周りに壁がある場合、洗濯機ラックは使い勝手が悪くなるため、つっぱり棚が最適。詰め込まない&見える化収納を目指します」(大橋さん)。

何が入っているか確認できない奥にダブり買いや空箱がゴロゴロあった!



1 ものを重ねすぎて使うたびに上げ下げが必要



洗濯機上に頼らず収納スペース確保
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

「平らなドラム式の上にはものを置きがちですが、収納場所ではありませんよ(笑)」(大橋さん)。置いていいのは洗濯カゴのみ。

2 タオルを収納するスペースがない



横幅が狭くてもタオルは収納可
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

P36と同様の縦長タイプのクローゼットは、やはりものが詰め込まれ放題に……。横幅が狭い棚はバスタオルの収納に不向きと決めつけないこと。収納する枚数とたたみ方で解決します。

3 ストックがパンパンで何があるかわからない



奥行きのある棚に入る分だけストックを収納してしまうと、奥側が見えず中身が把握できなくなります。その結果、奥側に入れたものを長い間放置したまま忘れ、また同じものを買ってしまう羽目に。

こんなに入ってました!

本来ここにあるべきでないお菓子などを発見!

場所に関係ないものは移動 タオルの収納量も見直し

おやつが入ったボックスなどこの場所に関係ないものは、正しい場所へと移動させましょう。また、誰もが悩むタオルの適正量ですが、収納スペースに入る枚数、もしくは家族の人数×2倍を目安にしてみては。



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん





収納棚内にはパンパンにものが。同じアイテムが多すぎなため、使っていないものは捨て。中身が見えないために次から次へとものが増えていく悪循環に

狭いが勝ち つっぱり棚の2段設置で縦空間をフル活用! 使用頻度別に上段と下段で使い分けます



使用頻度を分析し客観的に見て自分の生活を、客観的に見て分析した収納をしましょう

整理収納アドバイザー／橋場陽子さん

Point 1 吊り戸棚ストッカーで重いストックも片手で取り出せる





収納アワード ベストアイテム

エビス
吊り戸棚ストッカー・ワイド
【購入価格 637円】
（約幅22×奥行30×高さ22cm）
取っ手つきだから、高い棚からもスムーズに出し入れ可能なのがうれしい

中身が把握できます、出しやすく、（整理収納アドバイザー／内藤理恵子さん）

Point 2 つっぱり棚は伸ばしても中央にパイプがあるニトリが便利



棚を伸ばしたときに伸ばした部分にも同じようにパイプがあると、デッドスペースが生まれず使い勝手がよい

洗濯機上スペースにちょうどいいサイズ（収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん）



収納アワード ベストアイテム

ニトリ
ポールスライド棚
【購入価格 649円】
（幅63-93×奥行23.5×高さ3.3cm）

ボトル洗剤の直置きには不向き

丸いパイプの上は滑りやすいので、ボトルや小物はカゴに入れて収納



つっぱり棚を選ぶ際は、商品の横幅のミニマムサイズに注目して。ミニマムサイズと使いたい場所の横幅が近いと強度がアップします。

収納インテリアアドバイザー
大橋わかさん



ニトリ、カインズはメーカー品とほぼ同じでした



カインズ	ニトリ	平安伸銅工業
突っぱり棚	**ポールスライド棚**	**突っ張り強力伸縮棚**
【購入価格 698円】	【購入価格 649円】	【購入価格 1127円】
（幅63-93×奥行23.5cm）	（幅63-93×奥行23.5cm）	（幅63-93×奥行23.5cm）

収納インテリアアドバイザー
大橋わかさん



ニトリと カインズのPB商品は、平安伸銅の製品とほぼ同じサイズでした。壁への接着面も同じなので、最安のニトリを選んでOKです。

取り付け簡単な接着面



ジャッキのある強力タイプは取り付けにコツがいるけど、こちらは幅に合わせて固定するだけ

Point 3 洗濯機横の棚はジャンル別に整理

棚への収納は、アイテムのジャンル別かつ使用者の目線位置に合わせて棚を選ぶこと。また、家族の誰もがその位置を把握できるよう、棚板断面にラベリングを。

下段 タオル収納



子どもも取り出しができるよう低い下段にタオルを

中段 毎日使う洗剤



毎日の洗濯で使う洗剤類は目線位置の中段へ収納

上段 使用頻度が低いもの



使用頻度が低いストック品やエプロンは上の方へ収納

狭さに勝てない! メッシュは伸ばすと置き場が狭い



平安伸銅工業
強力タイプの突っ張り棚 メッシュホワイト
【購入価格 1664円】

メッシュの棚はフラットでボトルなども置きやすいが、設置時にポールを伸ばすと棚部分が短くなり、実は置き場が少ない。



メッシュ棚は小物の直置きも可能ですが、棒を伸ばした際にデッドスペースが生まれてしまいます

狭いが勝ち!! 収納アワード

洗剤やタオルでゴチャゴチャな 洗面所編

洗面台・浴室

収納棚も引き出せない洗面台下は上空間＆扉裏を活用してスペース拡大！

ゴチャつきすぎて必要なものが取り出せず、忙しい朝にイライラ！

つっぱり棚で収納を増やしフック＆カゴで扉裏にポケット

洗面台下の空間を活用しようと引き出し式収納を入れてみたものの、結局その手前に入浴剤や洗剤などの箱モノを置いて引き出せなくなってしまう。さらに洗顔料や歯ブラシのストックなど細かいものの整理がつかず、その上にどんどんものを重ねてしまい……。そんなときは、やはり全部の物を出して物量と種類を把握するところから。

「雑多なものが多い洗面台は、ジャンルと使う人を基準にしっかり仕分けをして、元に戻しやすい収納を作ること」（大橋さん）。

さらに、つっぱり棚で引き出しの上の空間も活用。「使用頻度の高いものはカゴとコマンドフックで即席棚を作って、扉の内側へ」（大橋さん）。これでゴチャつきがちな洗面台下も片づけやすくなり、必要なものがすぐ取り出せます。

基本アイテムで十分キレイになるわ！

洗面台下 ものが積み重なってしまいせっかくの引き出し収納も取り出せない

狭さに負けてた

1 収納が引き出せず逆にジャマ

引き出し収納があるのにその手前に入浴剤のボトルが。物の上に物が重なり何も出し入れできず、引き出し式収納自体がジャマに。

ものの上に直接重ねるのはダメ！
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

2 小物を中が見えない籐カゴに入れている

籐カゴ自体はスッキリ＆かわいいけど、中が見えないので小物入れとしては×。細かいものは全然居場所がわからない。

何が入っているかわかりません！
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

ものが乱雑に詰まって雪崩が！



ものにものが重なって全然取り出せないわ

つっぱり棚とコマンドフックでスペース拡張！見やすいバスケットでアイテム別に仕分けする

狭いが勝ち



開けにくい収納は「死蔵庫」になります
整理収納アドバイザー／浅見真弓さん

Point 1 つっぱり棚で引き出し上も収納に



子どもでも出し入れしやすくなりました

収納アワード ベストアイテム

ニトリ
ポール スライド棚
【購入価格 649円】
（約巾63～93×奥行23.5×高さ3.3cm）



つっぱり式のスライド棚を取り付けて、小物入れの上の空間を活用。これで積み上げを防止して取りやすく

Point 3 中身が見やすいバスケットで仕分けて一覧化！

小さいものも一覧できてすぐ取り出せます
収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん



中が見えやすいバスケット。これに小物を分類して入れて、一覧化する

収納アワード ベストアイテム



イノマタ化学
ネームバスケット スリム
【購入価格 108円】

Point 2 扉裏にコマンドブック＆カゴで使用頻度の高いものを収納

収納アワード ベストアイテム

3M
コマンドフック カレンダー用 4個
【購入価格 291円】

壁を傷つけず付け外しできる粘着式フック。100均カゴを扉内側に取り付けてポケットに



洗面台 上 吊り下げ収納は小さいフックに分散させると絡まず取りやすい



収納スペースに対して7、8割収納だと使いやすいです
整理収納アドバイザー／寺嶋恭子さん ほか多数

収納アワード ベストアイテム



3M
コマンドフック クリアミニ CM88-CL
【購入価格 303円】
貼りやすく、壁紙を傷めずに剥がせる定番フック。4つをバランスよく貼り付けて、2～3本ずつ下げると見栄えも良い

クリアを選ぶとスッキリします！
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

すぐ剥がせる



壁紙を傷めにくく跡もつかないので、貼り直して調整しやすい！



大きなフックにネックレスをかけすぎて取りにくい

狭さに負けてた

吊り下げてるけど取りにくそう



大判のフックはたくさんかけられるので、つい大盛りに。これじゃ奥のネックレスは取れない！



プロワザ+α ボトル類はメイクボックスに入れる



無印良品
ポリプロピレン メイクボックス
【購入価格 160円～450円】
ボトル直置きは掃除が大変なのでメイクボックスに収納

アクセサリーはコマンドフックで見せる収納

ネックレスを吊り下げ収納にしたのに、本数が多いとチェーンは絡むし、奥にかけたものは取れない。そんな問題は、フックを増やすことで解決できる。

「大きなフックはうるさいけど、透明で目立たないコマンドフックなら数を増やしても大丈夫」（大橋さん）。

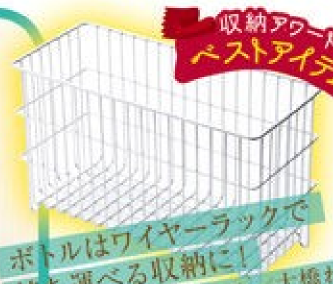
さらに、フックを4つにしてゆとりを持たせれば、もうチェーンが絡むこともありません。

浴室 ボトルはステンレスかごで持ち運ぶと掃除がグッとラクに！



アクションを少なくし、取り出しやすく戻しやすい収納に
整理収納アドバイザー／北島奈穂子さん

収納アワード ベストアイテム



ボトルはワイヤーラックで持ち運べる収納に！
収納インテリアアドバイザー／大橋わかさん

無印良品
ステンレス ワイヤー ラック・30cm幅
【購入価格 2300円】
（約幅30×奥行13×高さ18cm）
シンプルデザインのステンレスラック。目が粗いから水切れがいい！

掃除するたびにボトルの大移動が超面倒

狭さに負けてた

大量のボトルをいちいち移動



棚掃除のたびにボトルを1本ずつ大移動。しかもボトルの底はいつでもぬるぬる



狭さに勝てない！

設置もお掃除も面倒すぎる!

収納力は確かにあるけど、設置が面倒だしトレーが外せないので掃除が面倒

ニトリ
つっぱりコーナーラック4段（PCR 4ダン）
【購入価格 1990円】



普段は浴室外へ



使わないときは浴室の外に出せばカビやヌメリもナシ

ワンアクションで移動できてお掃除ラクラク！



収納インテリアアドバイザー 大橋わかさん

ボトル類は無印ラックで持ち運び収納！

浴室を掃除するたびに、ずらーっと並んだシャンプーやボディソープを移動するのは、とても面倒。そこで、ボトル類は無印のワイヤーラックに一括収納して、持ち運びができる収納に。

「お風呂に入るとき以外は浴室から運び出しておけば、カビやヌメリもつきません」（大橋さん）。

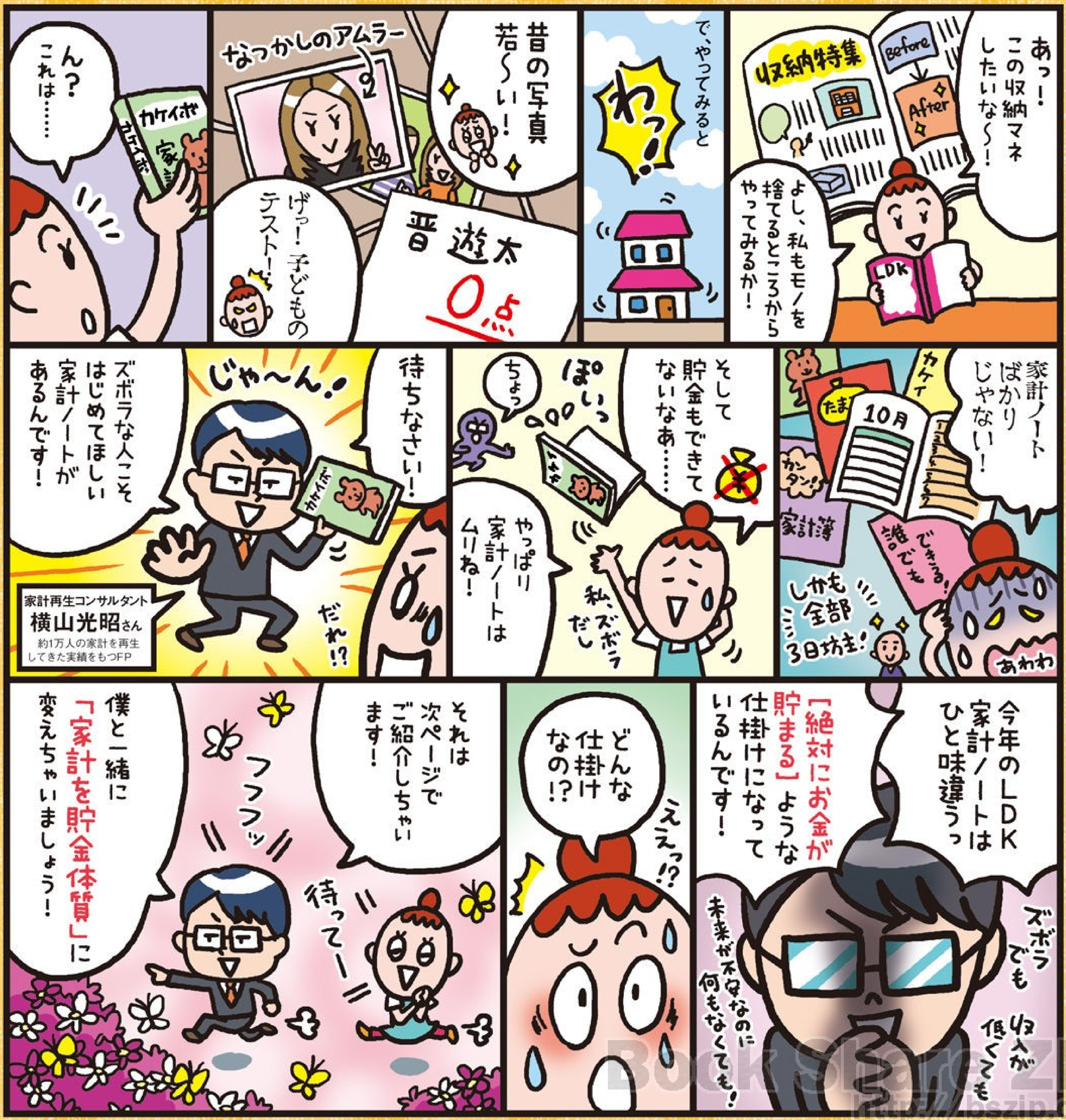
アクションの少ない収納にすれば、キレイが長続きします。

横山光昭さんのコラボで

変われる家計ノート完成!

本当に貯まる家計ノート完成の裏には
とある人物の影が!

まんが/寺崎愛



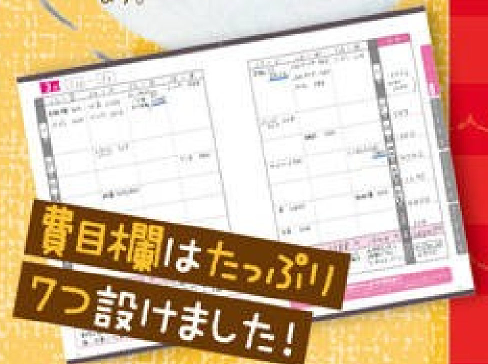
今までの
家計ノートは
3日坊主でした……
という人にこそ！

LDK × 大人気のお金のプロ

貯金体質に生まれ

費目欄は7つ！カスタマイズ可能!!

絶対に記入してほしい「食費、日用品費、娯楽・交際費」以外に3つの空欄と、その他の欄を用意。自分の家計にあった使い方ができます。



費目欄はたっぷり7つ設けました！

本当に貯まる仕掛けがたくさん！

本気で貯めたいあなたへ贈る「横山式」家計ノート

「ゼイタクしてないのにお金が貯まらない」「ズボラすぎて家計ノートが続かない」「今も老後も不安」……そんなあなたに使ってほしいのがLDKの家計ノートです。今年は日本一、家計を再生してきた横山光昭さんとコラボ。本気で「貯まる」ことにこだわりました。横山さん独自の90日×4クールメソッドをはじめれば、年間約32万4000円も夢じゃない！「今年こそ貯まる家計に変えてみませんか？ 僕にお任せください！」（横山さん）。



※ここで記載しております年間貯金額はモデルケースによる試算です。ご了承のうえお試しください

90日×4クールで貯金体質になる

「把握→挑戦（変化）→調整→習慣」という目標で、記録を進めます。3カ月ごと成長し、1年後には節約を意識しなくてもお金が貯まる「貯金体質」に生まれ変われます。



90日×4クールで自然と貯まる家計に！

貯まるが見えるグラフで続く！

貯まった累計額が見える「貯金額グラフ」も付けちゃいました！結果が見えるからモチベーションアップにつながり、1年間続けることができます。



貯まるが見えるグラフでモチベーションアップ！

こんな画期的な家計ノートは初めてだわ！

お金が貯まる！
LDK 家計ノート2018 晋遊舎ムック

2017年10月6日（金）発売！（537円+税）

全国の書店でお買い求めください！

株式会社晋遊舎 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-12 TEL:03-3518-6861（営業）

3000円以下で叶えます 想いが伝わる ベスト&バイ

万年筆で書くだけで
こんなにキレイに見える!!



3000円以下で買える万年筆がこんなにある!!



文具と文字のプロが
安くても美文字が書ける1本を
ガチcheck!!



万年筆アイディア

使ってみたい気持ちはあるけど、「ハードルが高そう……」となかなか手を出しにくい憧れの万年筆。でも今は低価格のものがいっぱい！　そこで、プロによるテストと取材で、ベストバイ&素敵活用術を紹介します！

撮影／fort　取材・執筆／橋本幸子

書くだけじゃもったいない!!
万年筆ならではの特徴を活かしたアイテム&ワザ教えます！





強弱が出やすく、サラサラ書ける一筆箋や便箋あります



特徴1
文字の強弱が出やすい！



特徴2
インクのカラーが豊富！



ラメ入りや混ぜられるインクも！

絵や模様を描いても味になります





特徴3
インクの濃淡が出やすい！

ご協力いただいた方々



文具プランナー
福島槙子さん

文具プランナー。ウェブマガジン『毎日、文房具。』の副編集長。文具のある生活を企画し、ひとりひとりの生活に合った文具の楽しみ方や、主婦向け文具の提案も行っている



書道学博士
根本知さん

大東文化大学大学院博士課程修了、2013年博士号（書道学）取得。大手デパートでの書道講座をはじめ、企業への筆文字提供やNYでの作品展示など創作活動も多岐にわたる



コミュニケーションスタイリスト
吉戸三貴さん

パリ留学が転機となりPRの世界へ。美ら海水族館広報などを経て、コミュニケーションの専門家として活動。著書やさまざまなメディアで「手書き」の良さを伝えている



美文字 万年筆 の ベストバイ

ボールペンじゃできない！サッと書いてもサマになる!!

3000円以下でも美文字は叶います！ パイロットのコクーンはプロも認める格安万年筆

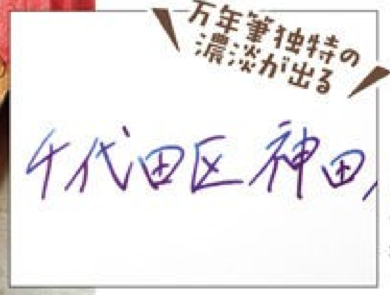
軽くてなめらかな書き心地！ 持ちやすさとインクの濃淡もカンペキです!!



パイロット
コクーン
購入価格 2480円

1万円超え万年筆に引けを取らない 書き味の良さはプロのお墨付き

「普段から1万円超えの万年筆を愛用している人でも書き味の良さを実感できる」とプロも大絶賛！　なめらかな書き味で持ちやすくスタイリッシュなデザインと、全項目で高評価をマークしたのはコクーンでした！



デザイン	インクののり	持ちやすさ	書き味
A+	A+	A	A+

コクーンはインクの濃淡がしっかり出るので、万年筆ならではの雰囲気の良い美文字が書ける！　筆で書くようにハネやはらいをサッと書くと濃淡が出やすい

1000円で買える プレジールも大健闘!!



プラチナ万年筆
プレジール
購入価格 1047円

サラサラとなめらかな書き心地！

紙触りの良いなめらかな書き味が魅力！　ペン先の弾力があり、サラサラ書けます。カラバリが豊富なのもオススメ！

プロも大絶賛！3000円以下のベスト万年筆を発見

今回、3000円以下で買える各メーカーの万年筆をプロが実際に字を書いて徹底比較！　とめ・ハネ・はらいなどは日本語特有なので、線の美しさや繊細さを表現できるのはやはり国産メーカー。そのなかでもすべての項目で高評価だったのは「コクーン」でした！　書き味に優れ、字が得意でない人でも美文字が叶う万年筆です！

一方、ペリカンは海外仕様なことも一因して、日本人にマッチせず下位に。また、300円以下と破格な値段の「プレピー」は、比較するとどうしても性能の見劣りが目立ちました。

初心者でもすぐに使えるよう万年筆選びの基本やお手入れの仕方もプロがアドバイス。ぜひこの特集を機に日常に万年筆を取り入れてみてください！

300円以下プレピーはお値段なりの実力

順位	メーカー／製品名	購入価格	書き味	持ちやすさ	インクののり	デザイン
2	パイロット カヴァリエ FCA-3SR	2310円	A+	B	A	A+
3	プラチナ万年筆 バランス PGB-3000	2728円	B	A	A	A+
4	オート　プラウド	1281円	B	B	A	A+
4	プラチナ万年筆　プレジール	1047円	A+	B	B	A
6	セーラー万年筆 プロフィットJr. 透明感万年筆	1860円	C	C	A	A+
7	パイロット　カクノ	972円	B	A	B	D
7	オート　F-Lapa	972円	B	B	D	A
9	ペリカン　ツイスト	1173円	B	C	C	B
9	パイロット プレラ色彩逢い iro-ai	2679円	B	B	B	D
11	セーラー万年筆 レクル万年筆 パワーストーン カラー	2783円	B	C	D	C
12	ペリカン　ペリカーノジュニア	1728円	D	D	B	C
13	プラチナ万年筆 プレピー PSQ-300	291円	D	D	C	D

テスト方法　文具と文字のプロがジャッジ！

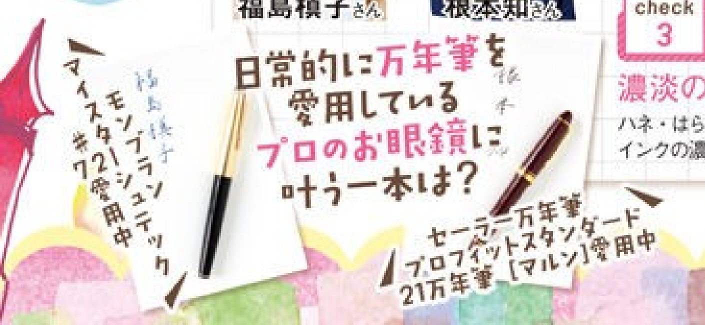


check 1 書き味
美文字が叶うのは？
プロが試し書きし、書き心地の良さや線の美しさ等をチェック

check 2 持ちやすさ
フィット感を検証
持ちやすさの決め手となる重さ・長さ・グリップの馴染み具合を評価

check 3 インクののり
濃淡の出かたも重要
ハネ・はらいが揃う「永」の字を書きインクの濃さや濃淡の出かたを比較

check 4 デザイン
見栄えの良さも外せない
フォルムの美しさや色合い、ペン軸などのデザインが優れているかを判断



check 1 書き味

滑りすぎず絶妙！ハネ・はらいもキレイに出る コクーンはサササッと書くほど実力を発揮します!!

ひらがなも漢字も美しく書けるのはコクーンでした！

高評価の「コクーン」、「カヴァリエ」、「プレジール」は安定感があり、滑りすぎない程度になめらかな書き味なのが共通点。なかでもひらがなが美しく書けるのは「コクーン」と「カヴァリエ」。共にのびやかで柔らかな字が書け、「コクーン」はハネやはらいなど漢字もキレイに書けます。

一方、海外製のペリカンは英語向けで、日本語の縦の線を書くのは苦手な模様。



プラチナ万年筆
プレピー PSQ-300
購入価格 291円

破格なのはうれしいけど比較すると書き心地は劣る

ほかの万年筆と比較すると、書き出しがかすれやすいのが目立ち、ひらがなの丸みを書くときの回転などに弱めなのが残念。

書き始めがかすれやすい
書くと徐々にインクが出てくるけど、書き出しの線がかすれやすい！ 初心者には使いにくいかも

寝かさないとインクが出ない
角度がつかみにくく、斜めに寝かさないとうまく書けない。この角度なら本体の重さが必須





パイロット
コクーン
購入価格 2480円

なめらかで優れた書き味 とめ・ハネ・はらい・強弱も美しい！

なめらかで書きやすく毛先まで繊細な線が出ます。「習字のようにハネやはらいを速く書くほど良さが出ます」（根本さん）。

ひらがななど曲線が書きやすい
軽くてなめらかな書き味なので、ひらがななど丸みのある曲線を書くときもスムーズ！

筆のようにうまく書ける
線の美しさや繊細さが表現でき、ハネ・はらいなどが筆で書いたように上手に書ける

ひらがなが美しく書ける！
パイロット
カヴァリエ FCA-3SR
購入価格 2310円
A+
柔らかで安定感のある書き心地。優しい印象の文字になるので、美しいひらがながうまく書ける

滑らかで書き味が優秀
プラチナ万年筆
プレジール
購入価格 1047円
A+
紙触りも良く、サラサラと滑らかな書き心地。ペン先の弾力もある。プラチナ万年筆はペン先の作りが優秀

サラサラ系でやや滑りすぎ
パイロット
カクノ
購入価格 972円
B
サラーッと滑らかで軽く書いてもスラスラとした書き心地。滑りすぎるので正式な書面や楷書には向かない

引っかかりのある書き味
パイロット
プレラ 色彩逢い iro-ai
購入価格 2679円
B
書き味は悪くはなく、引っかかりがあるタイプで筆圧の強い人向け。滑らか度合いは低めで濃淡は出ない

筆圧の強い人にはオススメ
プラチナ万年筆
バランス PGB-3000
購入価格 2728円
B
筆圧の強い人に好まれる書き味。柔らかさは出しづらいのでひらがなには向かず、漢字も右下の動きに弱い

引っかかりが強いとストレス！ペリカーノジュニアは紙を削る!!

滑らかさはなく硬めの書き心地
セーラー万年筆
レクル万年筆 パワーストーンカラー
購入価格 2783円
B
滑らかさが足りず硬めの書き心地。軽さがあって引っかかりがあるので、細かな字は書きやすい

細かな描写には不向きな力強さ
オート
F-Lapa
購入価格 972円
B
一定の太さのインクの出かたをするボールペンに近い書き味。繊細さがなく、ハネ・はらいが出にくい

滑らかに細い字も書ける
オート
プラウド
購入価格 1281円
B
細めにインクが出るので、硬めの書き味ながらも字の毛先が表現でき、細かい字も滑らかに書ける

繊細さがなく硬めの書き味
ペリカン
ツイスト
購入価格 1173円
B
しっかりとしているけど硬い書き味で弾力がない。繊細さもなくハネ・はらいが書きづらくとめにも弱い

ペン先が細く心もとない
セーラー万年筆
プロフィット Jr. 透明感万年筆
購入価格 1860円
C
ペン先が細くて頼りない。カリカリと柔らかさのない書き味で、横線が引きにくく楷書も書きにくい

弾力がなく硬め書き心地が悪い
ペリカン
ペリカーノジュニア
購入価格 1728円
D
ペン先の穴が小さく弾力がない。硬めで紙面を削るような引っかかりの強さがあり、書き心地が良くない

check 2 持ちやすさ

カクノはグリップの凸凹が指にフィット!! 逆にペリカーノはひとさし指に違和感発生！



オート
プラウド 19.8g
購入価格 1281円

しっかり指が留まるグリップが◎。キャップが重く本体が軽いので、キャップを付けると重みを感じる



パイロット
カヴァリエ FCA-3SR 約17g
購入価格 2310円

重すぎず重心が安定していて持ちやすいが、好みが分かれる細めのボディ。ボールペンを持つような感覚に





パイロット
コクーン 約24g
購入価格 2480円

程良い重みで安定感があって手に馴染む。グリップ下に段差があり指が滑らず自然と留まる作りも◎



プラチナ万年筆
プレジール 15.4g
購入価格 1047円

ボディの重さが少し軽めだけど気になるほどではなく、大きなマイナス点がない至って普通の持ちやすさ



パイロット
プレラ 色彩逢い iro-ai 約16g
購入価格 2679円

本体の長さが短いので、キャップを後ろに付けて書くのがオススメ！　重さはやや軽めだけど許容範囲





プラチナ万年筆
バランス PGB-3000 18g
購入価格 2728円

重すぎず軽すぎない平均的な重さ。長時間書いても手が疲れにくく、ベーシックな形で持ちやすい



セーラー万年筆
レクル万年筆 パワーストーン カラー 12.4g
購入価格 2783円

軽すぎて重厚感ナシ。グリップに線が入っているので指に当たり、ボディの長さも短すぎて持ちにくい



オート
F-Lapa 20.6g
購入価格 972円

指が滑らないグリップなのは良いけど、持つと重心が上部にくるような、万年筆感に乏しい作りが残念





プラチナ万年筆
プレピー PSQ-300 13g
購入価格 291円

書いているうちにペン先の首がゆるんで回るのが残念。軽すぎて、太さが一定なのも持ちにくい



ペリカン
ツイスト 約21g
購入価格 1173円

指を置く角度が強制される形状や太さが持ちにくく、斜めに倒して持つ必要もあり慣れないと使いにくい



セーラー万年筆
プロフィットJr. 透明感万年筆 12.2g
購入価格 1860円

軽すぎて安定感がなく持ちにくい。また、グリップ部分にある溝がザラザラと指に当たるのも気になる

重さや重心の位置・長さ・グリップの形状が決め手に

持ちやすさのポイントとなるのは、万年筆を支える指が滑りにくく自然とフィットするグリップ（首軸）形状であることと、程良いボディの長さで重さが軽すぎず安定感があること。評価がAランクの万年筆は手に馴染み、違和感なく持つことができるプロのお墨付きです！





パイロット
カクノ 約11g
購入価格 972円





書道学博士
根本知さん

グリップ部分のへこみが持ちやすさのポイント！

なだらかな三角形のグリップ部分が自然と指にフィット。このへこみのおかげでボディの軽さをカバーして持ちやすい。



ペリカン
ペリカーノ ジュニア 約20g
購入価格 1728円





文具プランナー
福島槙子さん

海外の子ども向け練習用なので指に違和感アリ

ひとさし指の使い方が重要な海外製ならではのグリップ。正しく持つための指を置くガイドが日本人に適していないです。

万年筆選びのキホン② インクの色

いろんな色を試したいなら瓶入りインク

瓶入りインク

瓶はお高めだけど微妙な色合いが揃う



パイロット
色彩雫
購入価格 1620円

カートリッジインク

黒や赤など基本色に＋αピンクなど



パイロット
カートリッジインキ 5本入
購入価格 190円

カートリッジインクは色展開が少ない。コンバーター式で使う瓶入りインクは多種多彩な色が揃うので好きな色が使えるのが最大の魅力

万年筆選びのキホン① インク

インクはカートリッジ式とコンバーター式 手軽さなら断然カートリッジ式!!

コンバーターはセットが必要

①ボディを外す



キャップを外してボディを回し解体

②コンバーターを挿す



コンバーターをペン先側にしっかり挿し込む

③ピストンを下げる



ノブを左に回し内部のピストンを下に下げる

④インクに浸けて吸引



ペン先を首まで浸し右に回してインクを吸引

⑤ペン先を拭く



付着したインクを布やティッシュで拭き取る

⑥ボディにセット



ボディと合体させインクが出るまで試し書き

コンバーター式

コンバーターにインクを吸引してセット



パイロット
コンバーター40
購入価格 389円

カートリッジ式

ペンと同じカートリッジインクを使用



パイロット
カートリッジインキ 12本入り
購入価格 427円

両用式が主流。カートリッジ式は純正インクを挿すだけ。コンバーター式は瓶入りインクから吸引してセット

check 3 インクののり

インクは濃すぎても薄すぎてもダメ!! コクーンは微妙な濃淡がキレイに出ます！

ナシ ← インクの濃淡 → アリ

D にじんで濃淡が全然出ない!!

オート
F-Lapa
購入価格 972円
ボールペンに近い出かたで、濃すぎて濃淡が出ず。F-Lapaはインクがぼてっと出て字がにじむという結果に

セーラー万年筆
レクル万年筆 パワーストーン カラー
購入価格 2783円

C 薄くて濃淡が出づらい！

ペリカン
ツイスト
購入価格 1173円
濃淡が出にくく、インクの濃さが薄くて軽い印象に見えるのがマイナス

プラチナ万年筆
プレピー PSQ-300
購入価格 291円
乾いた時に色の薄さが顕著に出る。濃淡が出づらく、弱々しい印象

B 濃淡はあまり出ず！インクが飛ぶ

パイロット
プレラ 色彩逢い iro-ai
購入価格 2679円
のりの良さは平均点。プレラとプレジールは時々インクが飛ぶ

パイロット
カクノ
購入価格 972円

プラチナ万年筆
プレジール
購入価格 1047円

ペリカン
ペリカーノジュニア
購入価格 1728円

A のり・出かた・濃淡が程良い

セーラー万年筆
プロフィットJr. 透明感万年筆
購入価格 1860円
コクーンに次いで、インクののりのバランスが良く濃淡が出る

パイロット
カヴァリエ FCA-3SR
購入価格 2310円

プラチナ万年筆
バランス PGB-3000
購入価格 2728円

オート
プラウド
購入価格 1281円

A+ 濃いめに出て濃淡もしっかり！

パイロット
コクーン
購入価格 2480円
インクの出が良く濃いめに出るので、濃淡がしっかりと現れる！ 字のかすれやインク飛びもナシ

インクの濃淡が出やすいのはコクーンでした

「コクーン」はインクの出にメリハリがあり、濃淡がしっかり出るので、とめ・ハネ・はらいが豊かに表現できます！

万年筆インクならではの濃淡のある文字を味わいたい人は、中字などのちょっと太めの字幅を選び、Aランク以上の万年筆を使ってみてください。

check 4 デザイン

スッキリフォルムから王道のデザインまで多種多様！ 人気の透明万年筆はセーラーに軍配!!

低価格帯でもデザインが優秀な万年筆を発見

見栄えを重視したい人には、プロから高評価を得た5本から選ぶことをオススメします！

A＋ランクの万年筆は、デザインが洗練されていて安見えしません。カッコいい、華やか、インクが楽しめる透明タイプ等、自分好みの一本をチョイスして。

流行の透明タイプ **A+**
セーラー万年筆
プロフィットJr. 透明感万年筆
購入価格 1860円
ペン先が見える透明のキャップで、インクの色が楽しめる透明のペン芯も美しい

キャップが白くてペン先見えず **D**
パイロット
プレラ 色彩逢い iro-ai
購入価格 2679円
ペン先が見えない白いキャップが残念。価格の割には重厚感がなくチープな印象

男性向けのカッコ良さ **A+**
オート
プラウド
購入価格 1281円
女性向けとは言えないけど、シックでダンディなカッコ良さが魅力のデザイン

子どもっぽくてキャップがしにくい **B**
ペリカン
ツイスト
購入価格 1173円
子ども向けで左利き兼用のユニークな形状。尻軸にキャップが挿しにくいのは×

女性らしい繊細なデザイン **A+**
パイロット
カヴァリエ FCA-3SR
購入価格 2310円
繊細で華やかなので冠婚葬祭にもマッチ。女性らしさがあり雰囲気が良い

女性向けだけど回すキャップが△ **C**
セーラー万年筆
レクル万年筆 パワーストーン カラー
購入価格 2783円
パワーストーンカラーで女性向けのデザイン。回して開けるキャップが手間取る

金メッキのペン先がステキ **A+**

プラチナ万年筆
バランス PGB-3000
購入価格 2728円
金メッキ仕上げはバランスのみ！ 色合いも良く高級感があり、万年筆らしいベーシックさが◎

スタイリッシュで高見え **A+**

パイロット
コクーン
購入価格 2480円
繭を意味する名の通り、曲線の美しいスッとしたフォルムでスタイリッシュなデザイン

万年筆選びのキホン⑤ お手入れ

長く使いたいならお手入れはマスト！ 水洗い＆ぬるま湯で

コンバーター 水を繰り返し出し入れ

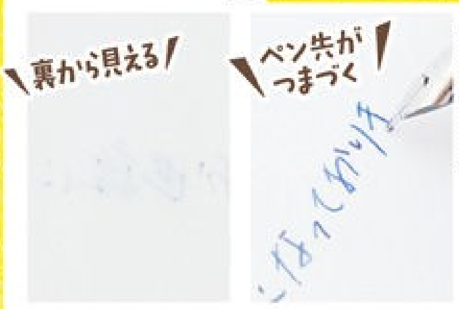
コップの水を吸って出す作業を繰り返す。ペン先側は右記同様

カートリッジインキ ペン先ごとぬるま湯にイン！

ぬるま湯を入れたコップに一晩浸け置きし流水で洗って陰干し

万年筆選びのキホン④ 紙選び

裏写りしやすい薄紙や引っかかりやすい和紙は万年筆と相性△



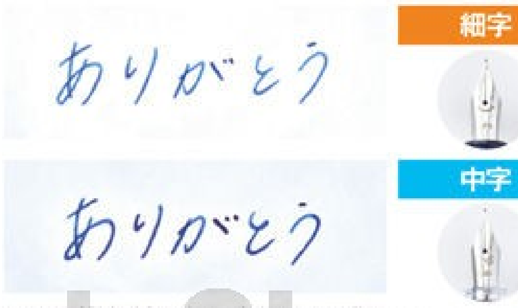
和紙はペン先が引っかかりやすく繊維が付着しやすい。にじみやすく裏写りもしやすい

紙によって字のにじみ具合や発色が変わります

文具プランナー 福島槙子さん

万年筆選びのキホン③ ペン先

極細字から中字まで！ インクの濃淡がわかるペン先は中字!!



インクの濃淡が出やすく、字をキレイに見せてくれる字幅は中字！ 細字は手帳用に◎

手紙などは中字が向いています

文具プランナー 福島槙子さん

美文字 万年筆 の ベストマッチ文具

ベスト万年筆がわかったら、次はぴったりな文具をご紹介！

グラフィーロやミドリで美文字度がぐ〜んとアップ!! オリジナルカラーが作れる＆香りつきインクも！

Best match 1 一筆箋
万年筆独特の濃淡が出て超美文字な手紙が書ける！





神戸派計画
グラフィーロ一筆箋
購入価格 540円

「ぬらぬら書く」をコンセプトに万年筆の筆記性を追求した一筆箋

万年筆の筆記性を追求した、万年筆専用の紙（グラフィーロ）を使用した一筆箋。サラサラ、ぬらぬらの書き心地が気持ち良い！

ココが最適！



スルッと書けて濃淡もキレイ

にじみ・かすれのない線のくっきりとした字が書けるので、インクの濃淡もしっかり出て美文字が書ける

Best match 2 便箋
無地なのに文字のラインがブレない！ にじみにくい紙質も万年筆仕様



ミドリ
きれいな手紙が万年筆で書ける便箋
購入価格 466円

秘密の下敷きのおかげで美文字が書ける

キレイな文字が書けるガイド線が付属した無地便箋。万年筆に適した紙で書き心地も良い。縦・横書きの見本でひらがなの練習もできます。

ココが最適！



秘密の下敷きでブレずに書けます

文字の中心線がわかりやすい下敷きで、バランスの良い美文字に



Best match 3 マスキングテープ
ふつうならはじいちゃう！ マークスは万年筆もOKです



マークス
水性ペンで書けるマスキングテープ
購入価格 388円

万年筆でもマスキングテープにインクがしっかりのる！

従来のマスキングテープは万年筆のインクがのらなかったけど、これなら大丈夫！　収納ラベルやふせんの代わりにも使えます。



ココが最適！

インクをはじかず書ける!

テープ表面に筆記性を高める加工がされているから万年筆インクものる



Best match 4 オリジナルインク
カートリッジじゃ出せない！ 自分好みの絶妙カラー



プラチナ万年筆
ミクサブルインク
購入価格 1296円



プラチナ万年筆
ミクサブルインク 万年筆インク調合キット
購入価格 1296円

自分だけのオリジナルカラーを混ぜるだけで作れちゃう！

基本的にインクを混ぜるのはダメだけど、これはOK！　全9色のインクを混ぜて好きな色が作れ、濃度も調整できます。

ココが最適！



色の配合は無限大

全9色で81パターンの色が作れて、さらに調合キットで薄めると色の濃度も変えられる







エルバン
ミニインク5本セット 香りつき インク
購入価格 2376円

インクとは思えないほど、ほのかな良い香りが！

フランスの老舗エルバンの香り付きインクは、手帳や手紙を書くときに使うとほのかな香りが漂う。色によって異なる香りが楽しめます。

Best match 7 香りインク
ミドリはりんご、紫はラベンダー ペン先からふんわり香ります！

Best match 8 ノート
サラサラ書けて裏写りナシ！ ライフのオリジナル用紙





LIFE
ホワイトヴィンテージ N16・N17／N24
購入価格 432円／702円

インクの色が映える 万年筆に合う上質な紙

万年筆がサラサラと書けるライフのオリジナル用紙で、にじみや裏写りがしない。白に近い紙なのでインクの微妙な色合いを楽しめます。

Best match 9 ラメインク

ラメが上品で色合いも美しい！ 色展開が豊富なのもうれしい

イギリスの老舗ダイアミンのキラキラと輝くインク。色展開も豊富で、インクに金粉や銀粉が入っているのでラメ感のある色合いが楽しめます。

ダイアミン
シマーリングインク（ラメ入りインク）
購入価格 2376円



ラメがキラキラ光る！ 文字を書く以外にも使ってみて!!



Best match 5 クリーナー
指にインクがつくのを防ぐ！ スイトでスマートに汚れ落とし



神戸派計画
スイト クリーニングペーパー
購入価格 486円



ペン先にピタッとハマル
ペン先の複雑な形状にフィット！カーブの部分でペン先の根本もキレイに拭き取れる

ティッシュよりも簡単で、美しい所作でペン先の汚れが落とせる！

人前でペン先の汚れを拭き取る所作を美しく見せてくれます！　インクの吸引力も高く実用的なペン先クリーニング品。





ハイタイド
ハム ペンタグ カラー
購入価格 2160円

バッグに付けられるペンケースで 1本で気軽に持てることが魅力！

ペンケースのようにほかの文具とぶつかることなく万年筆を持ち歩けます。使いたい時にすぐ取り出しやすい！

Best Match 6 ケース
サッと取り出せおしゃれに収納！ ペンタグが万年筆にぴったり

万年筆を使うのがもっと楽しくなる文具を発見！

ベストな万年筆がわかったら、続いて万年筆にぴったりなオススメ文具をご紹介。文具のプロである文具プランナーの福島さんに、万年筆との相性が良い逸品を教えてもらいました！

万年筆を使い始めると「インク沼にハマる」と言われていますが、全部で81種類もの色が作れちゃう「ミクサブルインク」や香り付き・ラメ入りインクなど、ここでは珍しいインクを紹介。そして万年筆との相性の良い便箋やノートや、秘密の下敷きを引くだけで簡単にバランスの良い美文字が書ける便箋なども揃いました！万年筆を使うのが楽しくなる文具たち、ぜひ手に入れてみてくださいね！

美文字 万年筆のベストアイディア

ただ手紙や書類を書くだけじゃもったいない！

インクの濃淡や色合いを活かしちゃう！ 身近なアイテムを使った素敵アレンジ、紹介します!!

Best idea 1 ラッピング

コピー用紙がマステ×万年筆でガラリ のし紙もキュートに作れます！





必要なもの



白コピー用紙

差し入れに便利なのし紙が作れちゃう

コピー用紙を三等分にカット（包む物に合わせて要調整）し、赤系のインクで線を描くだけ！

ココがアイディア！



インクの濃淡でリボン風に

今回インクは茶色がかった赤を使ったけど普通の赤色でOK。フリーハンドで線を重ねると◎



マステと万年筆で雰囲気アップ

メッセージも書けるオリジナルラッピング紙が作れちゃう

テトラ型は紙を半分にして袋を作り、方向を変えて留めます。毛糸やリボンを付けたり、クラフト紙を使ってもOKです。

必要なもの



マスキングテープ

カラーコピー用紙

ココがアイディア！



マステはランダムに斜めに重ねて

コピー用紙にマステを斜めに重ねて貼り、マステの横にメッセージや名前を書く

「メッセージを万年筆で書くと子どもっぽくなりません」



コミュニケーションスタイリスト 吉戸三貴さん

Best idea 2 メッセージカード

フリーハンドで書けばほっこりメッセージカードの完成 綿棒を使って水彩風の模様を超お手軽に！



必要なもの



無地メッセージカード

きっちり線を引かずヌケ感を出して

フリーハンドで点線を描くだけで、サインペンでは叶わない温かみのあるカードが作れます。インクの色選びはカードの色だけでなく相手のイメージに合わせるのも素敵です。

「いい具合ににじむので味わいのあるカードが作れます」



コミュニケーションスタイリスト 吉戸三貴さん

ココがアイディア！



綿棒で重ねづけすると色が変わる

綿棒だと重ねづけしやすく濃淡が出やすい。使い切れないボトルインクを活用できるのも◎

必要なもの



白無地メッセージカード

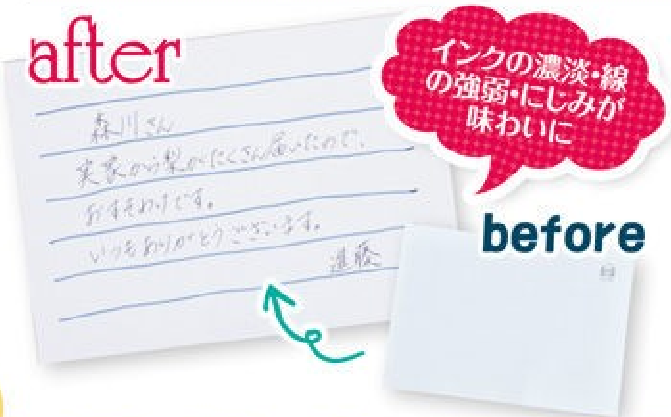
インク

綿棒

絵の具よりも簡単ぜひ試してみて！

インクをつけた綿棒で季節の果物などの絵を描き枠を引くだけ！　パパッと描いても雰囲気良く仕上がるのがうれしい。水玉などの模様やイニシャルを書いても素敵です。





青でケイ線を引いて文字は黒がオススメ

サインペンで描くと子どもっぽくなりがちだけど、万年筆なら濃淡や強弱のあるケイ線が表現でき、にじんだほうがより味わいが増します。

必要なもの



白無地メッセージカード

ココがアイディア！



定規を使わないほうが味のあるケイ線に

ブレてもいいので、フリーハンドでスーッと線を引いたほうが味のあるケイ線が描ける

Best idea 3 SNS
万年筆でオリジナルLINEスタンプやインスタログができちゃう! 専用メモもおすすめです!!







ココがアイディア!

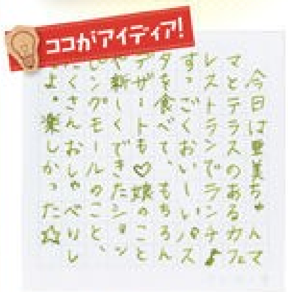
手書きログと一緒に撮るだけ

綿棒で模様をつけた紙に日付を書いた手書きログを作成。インスタ向けが気軽に撮れる!

万年筆で日付を書くだけで雰囲気が出る

インスタの投稿はさりげなさや統一感が大切。手書きは短いほうが読みやすいので、日付を書いた手書きログをおやつやお弁当などと一緒に撮れば、手軽に雰囲気の良い写真がアップできます!





ココがアイディア!

インスタにぴったりの正方形

フレームに合わせやすい正方形型メモ帳。100文字書けて大きさもちょうど良い!



インスタ専用の正方形投稿用紙を発見!

好きな万年筆でしたため写真を撮りインスタにアップ! ボールペンだと事務感アリだけど万年筆はヌケ感が出せます。1カ月分・31枚入りで日記の投稿にも最適。



よく使うスタンプは画像に保存

サッと書いて写真を撮りLINEするだけ。お礼を伝えたい時に最適で、手書きなので丁寧なイメージが出ます。



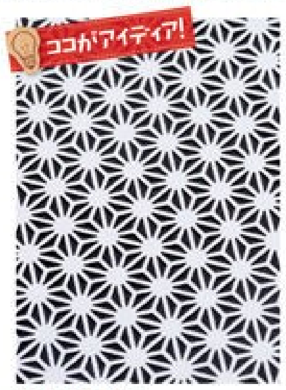
Best idea 5 デコ万年筆
流行の透明タイプを千代紙やビーズでかわいく装飾!





今流行の透明万年筆は、インクの色もボディのアレンジも楽しめる

透明タイプの万年筆はボディをアレンジするのが流行中! お尻の空洞部分にビーズを入れたり、透け感のある紙を巻いたりして楽しめます。



ココがアイディア!

透け素材がよりマッチします

繊細な和柄文様の千代切紙は透け感がとにかく美しい! トレーシングペーパーもマッチ



Best idea 4 住所シール
シールにまとめ書きすればいつでもどこでも手紙が出せる!



時間があるときに書いておけばすぐに使える

ラベル印刷は事務的な印象だけど、これなら事前にまとめ書きすればOKです。





ココがアイディア!

シールを貼るだけでOK

まとめ書きしたシールは手帳などに挟んで持ち運び、サッと貼って送れる

万年筆やインクの味わいを活かすアイディアが集結

万年筆で手帳や手紙などに字を書くだけではなく、身近なものを使って万年筆やインクを活用できるアイディアを探しました!

まずは、インクの濃淡や線の強弱を最大限に活かしたアレンジ方法をご紹介。コピー用紙や無地の紙・カードがあればオリジナルのギフトラッピングが簡単に作れちゃいます!

そして、万年筆で手書きするからこそ光るアイディアも登場。今、SNSの世界においてもぬくもりを感じられる「手書き」が求められているなか、インスタの投稿やLINEスタンプで映えるアイディアも必見です! ぜひ隅々まで読んで、アレンジやアイディアを試してみてくださいね!

HOME CENTER STORY BY LDK

お得すぎっ
新しすぎっ

今話題・最新・人気のアイテムを中心に
全方位テストしてわかった、
〝本当の買い〟!!

LDKしか知らない
ホムセンの話。



CONTENTS

Chapter 1 : Grill goods
最新！グリル活用グッズ急増中!!
Chapter 2 : Kitchen tools
できたて楽しめる
人気キッチンツールをご紹介
Chapter 3 : Interior
カインズの最新インテリアがスゴい！
Chapter 4 : Interior
存在感大の大物インテリアを発掘！
Chapter 5 : Clean up
ストレス・レスの掃除グッズを発掘
Chapter 6 : Washing
洗濯が楽しくなる！人気物干し

COLUMN

ホムセン便利グッズ
買い！待った！ジャッジ



2017年、秋。LDKが何気なくホームセンターに足を運ぶと、そこでは私たちの知らない間に大きな変化が起こっていました。しかも、カインズ、島忠、ビバホーム、コーナン……全店舗で！

そこからLDKが徹底調査をして、見て買って試してわかった「一番新しくて、誰も知らない、お得なホムセンのお話」をこっそり教えちゃいます!!

撮影／fort　取材・執筆／浅水美保、半澤則吉、編集部

ズボラさん大歓迎♡
スゴ家事グッズも大量発掘!!





LDKしか知らないホムセンの話のあらすじ

10万点以上の商品があるホムセン迷宮に迷いこんだあなた。

たくさんの物を前に何を選べば良いのやら……

「お得で便利なアイテムを見たいわ」と、ホムセンに向かったあなた。すると、何ということでしょう！ 10万を超えるアイテムが目の前に降り注いできたのです。「これじゃ何を選んでいいかわからない！」

そこで現れたのは5人の賢者。

「人気だったり新しいからってイイものとは限らない！本当の買いを教えてあげる！」



科学する料理研究家 さわけんさん

料理家 平尾由希さん

困ったあなたに差し伸べられた5本の手。キッチン、インテリア、掃除、便利グッズ……それぞれに長けた者たちがあなたを導いてくれるみたい。「中には買っちゃダメな商品も。気をつけて！」味方を手に入れて、もう怖いものはありません！



東京都の便利屋さん エイトピース 塩月孝仁さん

DIYアドバイザー 末永京さん

インテリアコーディネーター くろだあきこさん

キッチン・インテリア・掃除・洗濯・便利グッズ……まだ見ぬスゴアイテムがあなたを待っています！

さぁ、いよいよ物語が始まります。ページをめくったらそこは新しいホムセンの世界。賢者を見失わないよう気をつけて、楽しんできて！



どれも焼き目はキレイでこびりつきゼロ！
なかでもふっくら仕上がるフタ付きで
最安の和平が買い!!

最新！ベストアイテム
グリル調理器

オススメレシピ2
時短で仕上がる
魚介たっぷりパエリア



材料（2人分）

タマネギ	1/4個
米	0.5合
あさり（砂抜きする）	50g
アカエビ	2尾
ムール貝	3つ
イカ（輪切り）	1/2パイ
チキンスープ	200mℓ
（缶詰か粉末を水で溶かしたもの）	
サフラン … お好みで（湯に浸しておく）	
オリーブオイル	適量
レモン	1/4個

作り方

1. タマネギをみじん切りにしておく
2. グリルパンでオリーブオイルを熱し、タマネギを炒める
3. 2に洗った米を入れ、混ぜながらタマネギと米が透き通るまで中火で炒める
4. 3にチキンスープ、サフランを加える
5. 魚介類を盛り付ける
6. フタをしてグリルに入れ、中火で10分ほど火を入れる
7. ガスコンロで3分ほど熱し、水気を飛ばして焦げ目をつくり、レモンを絞って完成

材料（2人分）

豚肩ロース（焼き豚用）	1/4個
タマネギ	1/4個
ジャガイモ	1/2個
皮付きニンニク	2片
ニンジン	1/3個
オリーブオイル	適量
ハーブソルト	適量

作り方

1. ハーブソルトを肉にまんべんなくまぶす
2. 野菜を一口大のサイズに切っておく
3. グリルパンでオリーブオイルを熱し、強火で1に焼き目をつける
4. 2とニンニクを加えて野菜にも焼き目をつける
5. フタをしてグリルに入れ、中火で15分焼く。肉に竹ぐしを刺し赤い汁が出てこなければ完成





オススメレシピ1
肉汁逃さずしっとり
塊肉のローストポーク

皮パリに焼けてこびりつきもナシ！



外側のほうが火の通りが強く、多少ムラにはなるが、まったく問題ない範囲！



かなりの火力で焼いてもこびりつきはなし！ ひっつき防止のコーティングが優秀



鉄製のスキレットと違い洗剤で洗える。洗った後の塗装の剥げなどもナシ



身はふっくら、皮目はパリッと。フタがあるのでふっくら仕上がる！

フタ付きで
約1000円は
お得すぎ！



評価 A

ビバホーム で買った

和平フレイズ
グリル活用丸型パン
18cm
【購入価格 1058円】

スキレットはおいしい&カワイイけど手入れだけが難点でした
鉄パンと同じ実力で片付けが超ラクなグリルパンがホムセンの新定番!!

最新！
グリル活用グッズ
急増中のあらすじ





KITCHEN URIBA DE ICHIBAN
OOKIKU TENKAI
SHITEITANO HA GURIRU!

ホムセンの便利グッズですが、その森に足を踏み入れる前に煌々と輝くグリルパンの前で足を止めました。かわいらしい丸型パンが、私たちを新しい料理の世界へと誘います。

機能性
一斉チェック

ほかは軒並み コーティングが弱く お手入れが心配であと一歩！

和平フレイズ
グリさらパン18cm アイボリー
【購入価格 1706円】

焼き上がりは上々で何より軽い！ ただ表面コーティングが剥がれたのが惜しい

ビバホームで買った　評価 B



お手入れ	△
こびりつき	◎
おいしさ	◎
焼きムラ	◎





パール金属
グリルパン20cm／グリルパン20cm用蓋
【購入価格 1598円／537円】

焼きムラはあるけどこびりつきもなく皮もパリッと焼けた。割高なうえ、コーティングの剥げも気になりB評価に

ビバホームで買った　評価 B



お手入れ	△
こびりつき	◎
おいしさ	◎
焼きムラ	△

ほかのグリルパンはフタなしで割高！

焼き上がりやこびりつき、お手入れはベスト同様優秀！ しかし、難点はコーティングの剥げとコスパとフタの有無。メーカーは問題ないと言っているけど1回の使用で傷が目立ち残念。和平より高いのにフタが付属しないことも考えるとベストには及ばず！

大容量の角型バージョンも和平がオススメ ただしグリルに入るかを要確認！

和平フレイズ
グリル活用調理角型パン 17×22cm
【購入価格 1058円】

評価 A

焼き上がりは◎だが、厚みがありグリルに納まるか要確認

ビバホームで買った



パール金属
グリルパン 25×17cm(ウェーブ)／角型グリルパン用蓋
【購入価格 2138円／537円】

評価 B

鶏肉が少しべっちょりした。ハンドルがあり使い勝手はよい

ビバホームで買った





料理家 平尾由希さん

フタを付けたときのサイズをしっかり把握しましょう

角型は大人数用の料理を作るときに便利！ ただ、「網からグリルの入口の高さが6cm以上必要」など、サイズが大きめ。グリルの内寸と比べて、入るかどうかを事前に確認しておきましょう。

材料（2人分）

A	ドライイースト	小さじ1
A	ぬるま湯	120mℓ
A	砂糖	小さじ2
B	強力粉	150g
B	薄力粉	50g
B	塩	小さじ1/2
	オリーブオイル	大さじ3
	打ち粉（薄力粉）	適量
	ローズマリー	2枝
	岩塩	適量

作り方

1. Aを小さな容器で混ぜ合わせる
2. 別のボウルにBとオリーブオイルを入れ、外側からかき混ぜる。ダマができないよう注意
3. AとBを混ぜ合わせる
4. 打ち粉をまな板に振り、3を5分程度、なめらかになるまでこねる
5. 生地を丸め、ボウルに入れラップをして20分ほど発酵させる
6. 5が1.5倍ほどに膨らんだら生地を押してガス抜きをする。打ち粉を振った台で1分ほどこね、綿棒で1cmほどの厚さに伸ばす
7. グリルパンにオリーブオイル（分量外）を適量塗り、6を入れる
8. 生地の表面にもオリーブオイル（分量外）を適量塗り、ローズマリーと岩塩を散らす
9. フタをしてグリルに入れ、弱火で8分焼いて完成



オススメレシピ3
上下焼きで簡単！
ふっくらもちもちフォカッチャ

ハレの日メニューにも最適な新定番！

スキレットは鉄製故のお手入れの面倒さが唯一の欠点。しかし、ホムセンで表面コーティングされたお手入れ簡単なアイテムを発見！ 中でもスチーム効果アリのフタ付きで980円の和平フレイズに感動。こびりつきなしで、オーブンで火を通すような凝った料理がグリルでできちゃいます。レストラン風のメニューをレパートリーに入れて家族を驚かせましょう！





サビを気にせず使えるのはラクですね

科学する料理研究家 さわけんさん

検証方法

焼き上がりと、スキレットの欠点・お手入れを克服できるかチェック

おいしさとこびりつき



鶏肉を焼いてみて、その味・仕上がりのよさと、グリル板へのこびりつき具合を検証

焼きムラとお手入れのラクさ



餃子を同じように並べ、焼きムラを調査。調理後にお手入れのしやすさと本体の傷みを確認

焼きたて、いれたて、ぜいたくを味わえる逸品揃い ホムセンの十八番キッチンツールで今アツいのは“できたて”が楽しめるグッズ!!

焼きたて味わえるのはたった2種類! 鍋といっしょにしまえるタイプが◎!!

人気! ベストアイテム 焼き芋器



口の中でとろけるほどしっとり甘い!

機能性一斉チェック

おいしくできたのはわずか2つ! その他は買ったら後悔します!!



収納	おいしさ	調理の手軽さ
×	◎	△

評価 B ビバホーム で買った

イシガキ産業 **焼きいも鍋・大** 【購入価格 2138円】

巨大な土鍋型。そのうえ調理前に予熱が必要と、面倒。ただ、焼きいもの完成度はかなりのもの



収納	おいしさ	調理の手軽さ
△	×	○

評価 C ビバホーム で買った

イシガキ産業 **魔法の焼きいも鍋** 【購入価格 3002円】

「電子レンジ8分で石焼きいもが焼ける」とうたっているけど、火の通りが悪く甘みも感じられない



収納	おいしさ	調理の手軽さ
◎	×	◎

評価 D ビバホーム で買った

東洋アルミエコープロダクツ **石焼きいも黒ホイル** 【購入価格 204円】

普通のホイルサイズだし、レンジでできるとは超カンタン、と喜んでいたら、完成品はほぼ生。残念!



科学する料理研究家 さわけんさん

甘さもしっとり具合も完ぺきです!



カインズ で買った 評価 A

高木金属工業 **ホーロー石焼きいも器** 【購入価格 2780円】

収納	おいしさ	調理の手軽さ
○	◎	○

お家のコンロで感動の焼きいもが完成

できが悪い商品が多いなかプロ絶賛の「いもの甘み」を引き出したのがコチラ! 40分程かかるけど、お家で本格的な焼きいもが作れるなんて超ぜいたくです。シンク下に納まるサイズもうれしい。

普通の鍋としてしまえる



○ 収納

石が付属しているが、フタをひっくり返せばコンパクト。ほかの鍋と一緒にしまえる

蜜たっぷりでお店級



◎ おいしさ

全体的に火が通っていて、しっとり柔らか。蜜が詰まったお店レベルの一品ができた

氷が溶けずに濃いままキープ! ホットも飲めたらもっと良かった!!

人気! ベストアイテム アイスコーヒーメーカー



見た目がかわいいのも高評価♡



カインズ で買った

サーモス **アイスコーヒーメーカー ミントブルー** 【購入価格 6077円】

ず~っと淹れたてが飲めるアイス専用機

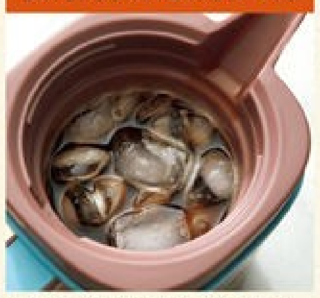
ボタン1つでアイスコーヒーが作れるマシン。試してみると、5時間経っても氷が溶けず、淹れたてキープ! 薄まらないので、濃くてスッキリした味わいがずっと楽しめました。ただ、ホットは作れないので注意!

粉と氷をセットするだけ



粉と氷をセットし、水を入れてボタンを押すだけ。アイスコーヒーにあう濃いめのコーヒーを抽出!

長時間氷が溶けなかった



サーモス独自の「二重構造」でずっと味の濃さと冷たさをキープ。長時間作りたてを楽しめる

できたて楽しめる人気グッズを紹介! のあらすじ




“YAKITATE” YA “IRETATE” WO AJIWAERU TOOL GA ANATAWO MATTEIMASU

やっとたどり着いた、便利グッズの森。そこには魅惑の品々がたくさん眠っていました。お家でできたての味を楽しめるのはどれ? どうやら、すべて試してみるしかなさそうです!



軽～くなでたらふわふわキャベツ♡ 切り立てを楽しめる下村!!

人気！ベストアイテム キャベツピーラー



評価 A

カインズで買った

下村工業 **フルベジ キャベツピーラー** 【購入価格 537円】

唯一3項目のテストを満たした下村がベストバイ

キャベツの角までスルスル細切りできるピーラーを発見。軽くなでるだけで、細ふわの千切りが量産できました。収納、お手入れもラクちんで、全テスト項目◎はこれだけ！



収納	◎
お手入れ	◎
切れ味	◎

人気のベジヌードルグッズは当たりナシ！

野菜を麺状に削るベジヌードルグッズが話題ですが、5製品試しても良品は見当たりませんでした。特にD評価の2点は切れ味、使い勝手が×。何度も使う気にはなれません。

- 「きれいな麺になるけどコツがいる！」 評価 B ビバホームで買った MSC international **joie ベジタブル スパイラルカッター 野菜用スライサー** 【購入価格 645円】
- 「ラクだけど収納と値段がネック」 評価 B ビバホームで買った 下村工業 **回転つまきり器 ツマプロ** 【購入価格 7179円】
- 「持ちづらいしお手入れも困難」 評価 D カインズで買った パール金属 **ベジクラフト やさいヌードルカッター** 【購入価格 1780円】
- 「野菜が全然削れません！」 評価 D 島忠で買った レーベン販売 **ののじ 糸はるさめ削り** 【購入価格 998円】
- 「キツく押し付けないと削れない」 評価 C ビバホームで買った 下村工業 **ペンシル 野菜千切り** 【購入価格 1058円】

機能性 一斉チェック

ニューキャベツはノーストレスだけど大きすぎて収納できない！

商品	評価	購入店	購入価格	収納	お手入れ	切れ味	コメント
レーベン販売 ののじ キャベツピーラーライト	D	ビバホームで買った	980円	◎	×	◎	ギザギザの部分が洗いにくく、お手入れしにくい
パール金属 ベジクラフト飛びちり防ぐキャベツピーラー	D	カインズで買った	980円	○	×	×	キャベツに刃が当たりにくい。フード部が邪魔！
プライムコーポレーション ニューキャベツスライサー	B	カインズで買った	1280円	×	△	◎	ふわふわの千切りができるが、サイズが大きすぎ

掃除がサボれる敷き炭はわずか3回で買い替えに

水の代わりに入れると掃除の手間が減らせるという魔法のアイテム。確かに最初は脱臭効果もあったけど、3回使うと脂がたまり臭いもかえって大変なことに！







ビバホームで買った

クリンプ **水なしでこんがり焼けるクックライトグリル炭** 【購入価格 513円】

つかみにくい長～いさんまも折らずにガシッ！ 見た目も◎なミニトングは1家に1本あると便利です

人気！ベストアイテム 焼き魚トング

機能性 一斉チェック

挟む必要感じません！ ムダにデカイ竹原は×



評価 C

竹原製缶 **トングにもなるすくっパッ** 【購入価格 1327円】

収納	×
使い勝手	◎

ビバホームで買った

挟む部分が大きすぎて逆に使いづらい。引き出しに入らず収納も困る

使い勝手文句なしのうえどこにでも収納できる省サイズ

菜箸だと一点に力がかかり曲がってしまう、焼きたての魚をつかむときに便利なトング。小さいので扱いやすく、安定感もバッチリ。竹原製缶と比べ、片手に乗るサイズなので収納もしやすい！



菜箸では上手に掴みにくい、さんまをしっかり挟めた。小回りがきくミニサイズなので、ほかの食材を扱うときにも重宝する

収納	使い勝手
◎	◎

ビバホームで買った 評価 A

エイティ **フィッシュグリルトング** 【購入価格 802円】

LDKしか知らない
お得すぎっ 新しすぎっ ホムセンの話。

第3話 カインズの**最新**インテリアがスゴい！

「ホムセンは工具や便利グッズばかりでダサいイメージです」いえいえ！ 意外だけど**カインズ**には**安イイ**インテリアが続々登場してます!!





高見えランプがなんと5000円！漂うヴィンテージ感はホムセンとは思えない!!

最新！ベストアイテム
1 ワークランプ

高級感たっぷりの秘訣はマットな塗装

ホムセングッズは、実用性重視の特価品が中心かと思いきや、高級感漂うワークランプを発見。角度が2カ所で調節でき使い勝手もばっちりなのに、5000円以下は安すぎ！「1万円以上に見えるお宝商品！」（くろださん）とプロも太鼓判。

角度を変えるのもラクラク



アームの角度と長さが2つのネジで調節できる。見た目だけでなく使いやすさも満点

カインズ**最新**インテリアのあらすじ





"ITSUMO TO CHIGAU……"
SOU! CAINZ WA OSHARENI
SHINKA SHITEITANODESU

ある日、いつもと同じホムセンに足を踏み入れると、素敵な世界が広がっていました。灰色の工具の向こう側、美しい最新アイテムが花のように咲き誇っていたのです。

カインズのクッションカバー売り場は豊作! インテリアのプロもその安さに驚いた!!

最新！ベストアイテム ❹クッションカバー



刺繍も丁寧で美しい



色使いも洗練されてます

刺繍がとても繊細でほつれもないので、1000円超えでも納得！

光沢ある生地が高見え



手触りも最高です！

角度によって色合いが変わるベロア素材。部屋の高級感を高めてくれる



カインズで買った

カインズ
クッションカバー
BR-05／GN-03／BL-02
【購入価格 各798円】

評価 A

人気ショップの半額以下で同等商品が手に入る！

上品で生地の質も高いクッションカバーが、20種類以上揃っていたのにはびっくり。この価格なら季節ごとに買い替えもOK！ 反対に、白地やキナリ地のカバーは生地の安っぽさが目立ちダサ見えなので避けて。



こんなにおしゃれなものがあるなんて盲点でした！

インテリアコーディネーター くろだあきこさん

デザイン性一斉チェック 同じカインズでも白とキナリの生地は避けて！粗が目立って安&ダサ見えなんです



評価 A
カインズで買った
カインズ **クッションカバー** RO-09
【購入価格 980円】
カラフルな色使いの幾何学デザインがかわいい。部屋のワンポイントに！



評価 A
カインズで買った
カインズ **クッションカバー** BL-04
【購入価格 1280円】
プリントではなくすべて刺繍。深みのあるブルーが高級感を演出している



評価 A
カインズで買った
カインズ **クッションカバー** BL-08
【購入価格 980円】
模様によって糸を変えてある、かなり凝った刺繍。凹凸があり感触も心地よい



評価 D
カインズで買った
カインズ **クッションカバー** BL-03
【購入価格 1280円】
人気のダマスク柄&刺繍。デザインはよいけれど生地の粗さが目立つのが残念



評価 D
カインズで買った
カインズ **クッションカバー** RO-04
【購入価格 1280円】
目の粗いキナリ生地にプリントされているので、安見えするし、手触りもザラつく

高見え安見えを分けるポイントは布の質感

クッションは立派なインテリア。高見えを意識して買えば部屋の印象も変わります。生地が粗く、刺繍が雑なものは安物バレ必至なので×。ここで紹介しているA評価品はどれも目が整っていておすすめです。

1000円台は安すぎ! カラでも華やかなインテリアBOX

最新！ベストアイテム ❸テラリウムボックス



カインズ
テラリウム オープンボックス／トールハウス
【購入価格 980円／1480円】

ミニ植物を入れるとより◎



サボテンや多肉植物などミニサイズの植物を入れるとより高見え！

垢抜けアイアンボックスも格安で買えました！

アイアン小物は置くだけでインテリア上級者に見える便利アイテム。1000円台とは思えない凝った形も高評価！

花瓶にINで即おしゃれ! プロ大絶賛の造花もカインズで

最新！ベストアイテム ❷フェイクフラワー



カインズで買った

カインズ
フレークジプソバンドル／グニユーカリ グリーン・ブラック／ヴェルデレースフラワー
【購入価格 604円／各669円／626円】

葉っぱを濃淡2色混ぜることでより本物の植物に見えます

インテリアコーディネーター くろだあきこさん

投げ入れるだけでキマる



茎を折り曲げて入れると造花が倒れず、少ない本数でボリュームが出せる

パッと見、本物に見えるクオリティの高さ

花のボリュームがあり枝も葉も繊細で、見た目はまるで本物。インテリアショップの相場より約3割安く買えるのも魅力！

ホムセン奥は良質大物インテリアの宝庫！
たった一つで部屋を○○風に変える存在感バツグンのアイテムを見つけました!!

ストック&掃除用品で生活感丸出しのトイレはフロアシートだけでトルコ風に変身!!

発掘！ベストアイテム クッションシート





カインズ
貼ってはがせるフロアシート
#69 タイル
90×180cm
【購入価格 2980円】

防汚効果もバッチリ



表面が塩化ビニル樹脂なので、尿の飛び散りなどの汚れを弾く。乾いた布で拭けば即キレイに！

フロアシートの上手な貼り方は壁紙屋本舗を見るのが近道！



https://www.rakuten.ne.jp/gold/kabegamiyahonpo/d/cf/howto-toilehtml.html

フロアシートを自分で貼るのは難しそうと尻ごみする前に『壁紙屋本舗』のサイトをチェック。ビニール製シートのきれいな貼り方を写真付きで解説！



インテリアコーディネーター
くろだあきこさん

ハサミでカットできるので隙間なく貼れます

カインズで、地中海デザインタイル柄のフロアシートを発見。パッと見、塩ビシートには見えないおしゃれなデザインなので、トイレの床に敷いただけで生活感が一掃されます。ノリなしでピッタリ床に吸着するのでズレる心配もなく、はがすときもベタつきなし。ニオイが気になってきたら手軽に交換できるのもうれしい！

ステンドグラス柄シート1枚で"いかにも実家"なリビング窓が英国風に!!

発掘！ベストアイテム ガラスシート



明和グラビア
窓飾りシート
92cm×90cm
GLC-9206【購入価格 1831円】
GLS-9259【購入価格 2036円】



外が丸見えだった窓がシートを貼っただけでかわいいインテリアに

外からの視線が気になるけど、カーテンをすると暗くなる……。そんな悩みの種だった1階の小窓にステンドグラス風のシートをオン！ すると、格調高いヨーロピアンな窓に大変身しました。シート同士が粘着しないので貼りやすさもハナマル。

食器棚はレトロ風に

スリガラスのようなカットが施された「GLS-9259」を使えば、食器棚が今流行りの昭和の水屋風に変身する！



手あかがつきにくい



表面には凹凸の加工が。手あかや汚れがつきにくく窓掃除の回数も減らせる

大物インテリアを発掘！のあらすじ



HOMUSEN NO OKUNIHA
OSYARENA INTERIOR GA
NEMUTTE IMASHITA……

安さと実用性を求めてやってきたホムセンで、まさかのお宝を発掘。ドキドキしながら使ってみると、あら不思議。魔法のようにお部屋がオシャレに変身したのです！

おしゃれ復刻電球は数あれど **ほどよい明るさ**で約**2000円**は **カインズ**だけ!!

発掘! ベストアイテム 照明



光の帯が放射線状に輝く高見え電球!

取り付けるだけで光が降り注ぎ、おしゃれになるお宝電球を発見! セピア色のカバーの凹凸が作る陰影が、シーリングライトとは比べものにならないほど美しいんです。ただ、同じ売り場にあるペンダントコードは紐が長すぎるのに巻き取りがない残念品。別に用意するのがおすすめ。

プラ製なので安全



外側はガラスではなくプラスチック製。軽いうえに扱いやすい

取り付けはラク!



一般的な天井ソケットに設置できる。今ある照明と付け替えるだけ!

あわせて売っているコードは買っちゃダメ! 長いのに巻き取りなしでダサ見え!!



コードが長いうえに巻き取りができないので、一般的な天井に不向き。ソケットカバーの見た目はアンティークでいいのに残念! 吹き抜けの玄関ポーチなど高い天井用じゃないなら、他のソケットがおすすめです。

マニキュアみたいに塗れちゃう **ペンキ**で**ハロウィン風玄関**が作れます

発掘! ベストアイディア ペンキ



汚れず片付けも不要



液ダレしにくいペンキなので手が汚れない。筆洗い不要なので後片付けもラク!

フタを開けるだけですぐに使えて便利!

マニキュアの構造を真似た、フタに筆がついているペンキを発見! 希釈がいらないので、ほかの道具は不要。メンドウな片付けなしで完成度の高い飾りを自作できます。手に汚れがつきにくいのもうれしい!



幅30cmの**極太マステ**を発見 1行貼りで一気に**エレガント**!!

発掘! ベストアイテム インテリアマステ



専用スキージ付きで失敗なし



柔らかい専用スキージ付きなので空気ヌキも簡単かつシワなく貼れる

わずか10分でウォールデコが完成!

壁に貼るインテリアマステは今までもあったけど、幅30cmは初見! 部屋の隅の壁に1行貼れば一気に華やかに。付属のスキージがあればぶきっちょさんでもキレイに仕上げられます。



触らず・こすらず・手間いらず！厄介な髪の毛詰まり・床汚れ・カビ掃除はこの道具に頼ると断然ラクになる!!

ライオンケミカルはLDK2016年3月号でもベストバイ！

どれも髪の毛溶かすけど粘度で差がついた！超モッタリ液でコスパも◎なのはたった1つ!!

発掘！ベストアイテム パイプクリーナー



評価 A

ココカラファインで売ってる名品がまたもトップ！

ライオンケミカル
パイプクリーナー 高粘度ジェルタイプ
800g【購入価格 204円】



溶解度テストでは完全に髪が溶けた！

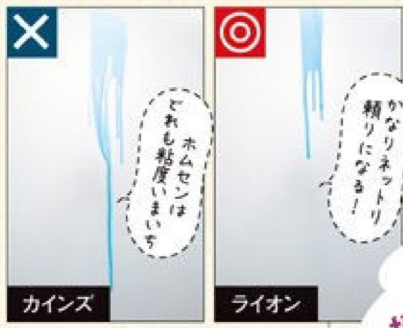




溶解度
5

検査機関で行ったテストで髪を1本も残さず溶かした。パイプを使った検証でも髪の毛をぐんぐん溶かし、水を流すとツルっとキレイに流せた。ニオイ予防だけでなく、詰まりの改善にもかなり効く！

粘度



サラサラと流れる溶剤が多かった中、ライオンは強い粘度を見せた。これならパイプに沿ってはりついてくれそう

コスパ
1回あたり 82円

1回あたり82円とホムセン商品と比べると高めだが十分安い！

使いやすさ



液をパイプに狙って注ぎ入れたいので、注ぎ口の使い勝手も重要！ ライオンはコーナンをはじめとするホムセン商品に比べて口が細く作られていて、注ぎやすかった

機能性一斉チェック

粘度◎のジョンソンはコスパがネック！

評価 B　15分後



カインズ
パイプクリーナージェルタイプ
1000ml
【購入価格 178円】



溶解度	粘度
5	○
コスパ	**使いやすさ**
1回あたり 53円	○

コスパはダントツ。溶解度テストは高評価だったが、とどまる力が弱め

評価 B　15分後



リクシルビバ
パイプクリーナー
1000ml
【購入価格 199円】



溶解度	粘度
5	○
コスパ	**使いやすさ**
1回あたり 60円	○

こちらもライオンには及ばないが髪の毛をじわじわ溶かした

評価 B　15分後



コーナン
パイプクリーナージェル
1000ml
【購入価格 203円】



溶解度	粘度
5	○
コスパ	**使いやすさ**
1回あたり 61円	○

カインズと同じ容器で、結果もかなり近い。パッケージが違うだけ？

評価 B　15分後



ジョンソン
パイプユニッシュプロ
400g
【購入価格 348円】



溶解度	粘度
5	◎
コスパ	**使いやすさ**
1回あたり 116円	◎

プッシュ式で計量いらず。粘度も溶解度も◎。コスパだけが残念

ストレス・レスの掃除グッズ発掘！のあらすじ



HIBI NO SOUJI NI UNZARI SHITEITARA OTASUKE GOODS GA ARAWARETA!

物語の中とはいえ、部屋は汚れるしカビも生えます。「洗剤買って帰らなきゃなぁ」……そうボヤいた瞬間、勝手に掃除をしてくれる魔法のようなグッズが現れたのです！

ウェットシートじゃ取れないガンコ汚れも一掃! 3Mはプロも認めた良質モップ!!

発掘! ベストアイテム スティックモップ



ビバホーム で買った

評価 A

スリーエムジャパン
スコッチブライト マイクロファイバーモップ FM-F1J
【購入価格 2036円】



取り回し	汚れ落ち
○	◎

取り回し：フローリングの目に添ってかけるのに適している。伸縮できるので収納は便利だが横運動には弱め

汚れ落ち：ミートソースの脂のヌルヌルまで除去。乾燥させた米も一部は残ったが、力を入れずにスルッと落とせた!

機能性一斉チェック

電動は動きがゆ〜っくりでイライラ! タフモッピーはポールは良いのでお手持ちの雑巾で!!



評価 B

山崎産業
タフモッピー ぞうきんモップ/マイクロファイバークロス
【購入価格 5918円/753円】

ビバホーム で買った

汚れ落ち	替えクロス	取り回し
△	1枚あたり 432円	◎

1本のスチールで頑丈だが伸縮できず収納が難しい。ポールのつくりは優秀なのに、モップが安っぽく汚れが残った

評価 C

シーシーピー
コードレス回転モップクリーナー/専用モップパッド
【購入価格 9968円/1158円】

ビバホーム で買った

汚れ落ち	替えクロス	取り回し
△	1枚あたり 579円	△

2つのモップが電動で回転するクリーナー。円状のパッドなので、間がうまく掃除できない! 動きがスローなのもいまいち



ビバホーム で買った

スコッチブライト
マイクロファイバーモップ 取り替え用クロス FM-F1JR
【購入価格 698円】

替えクロス
1枚あたり 698円

「3製品中、一番厚手でしっかりしています」(塩月さん) というように、お高め価格も納得の上質クロス。力を入れずに汚れが取れる

ウェットシートじゃ落ちないこびりつき汚れに!

こびりつき汚れや蓄積した垢を力入れずに落とせるスティックモップ。比較すると、厚手クロスがなにより優秀な3Mがトップに。汚れを削ぎ落とせるスクレイパーも付属して、このお値段はむしろ安い!

激落ちもカビトルデスも超ガンコなカビを白くした! コスパでカビトルデスの勝ち!!

発掘! ベストアイテム カビ取りジェル



カインズ で買った

評価 A

UYEKI
レッドジェル カビトルデス PRO
150g【購入価格 980円】



しつこいカビを落とした!



浴室のゴムパッキンの超ガンコカビに塗りつけ15分程放置。ピンポイントでジェルがカビに密着して、しっかりカビを落とした



東京都の便利屋さん エイトピース
塩月孝仁さん

カビ取り効果◎で防カビ剤も入ってます

根っこを張った強力なカビをなかったことにしてくれるのが、カビ取りジェル。効果の高い2種を比べるとコスパの差でカビトルデスが1位に。防カビ剤配合なのもこれだけです!

激落ちもカビは落としたけどコスパで競り負けた!

カインズ で買った



評価 B

ジョンソン
ゴムパッキン用カビキラー
100g【購入価格 298円】

ほかの2種類よりもサラサラで密着力に欠ける。効果も△

評価 A

レック
激落ち カビ取りジェル
100g【購入価格 700円】



島忠 で買った

粘度が高くカビ取り効果はカビトルデス同様

話題のピーピーシリーズは髪の毛自体を溶かすことはできませんでした!

ビバホーム で買った



和協産業
ピーピースルーF
600g
【購入価格 1580円】



溶解度	粘度	コスパ	使いやすさ
1	―(粉状のため)	1回あたり 395円	×

髪の毛の溶けが甘かった。泡が発泡することにより汚れを落し出す仕組みなのかも。お湯と混ぜる必要があるし、高いので気軽には使いにくい!

島忠 で買った



和協産業
ピーピースカット 1kg
【購入価格 1280円】



溶解度	粘度	コスパ	使いやすさ
1	○	1回あたり 320円	○

ピーピースルーF同様に溶解度は低く、髪の毛の溶けはいまいち。こちらも1回あたり300円超えと使うのをためらうお値段!

髪の毛自体を溶かす力はいまいち! 価格はお高めで普段使いには厳しいかも

「ピーピー」シリーズを検証。すると、髪の毛自体を溶かす力はいまいちで、パイプにたまった髪の毛を触らずに溶かしたいという評価基準では低評価という結果に。値段が高いことも考えると、まずは普通のクリーナーで試すのがおすすめ。

検証方法

3つのテストでお得で強力な1本を探しました

粘度



それぞれのパイプ洗剤15gを食紅(青)で色付け。アクリル板の上に同じ角度で垂らし、落ちるスピードを見ることで粘度をチェックした。垂れる速度が遅いものほど高評価

溶解度



検証機関で髪の毛を溶かし溶解度を5段階評価。数字が大きいほどよく溶けたという意味。編集部でパイプテスト(髪20g、シャンプー10g、皮脂に見立てたバター10g)も実施

コスパ・使いやすさ

1回あたりのコスパを計算。実際の商品を使ってみて、ボトルの持ちやすさやキャップの使いやすさなども評価した

ライオンが再度ベストに輝いたワケはパイプに沿ってはりつく粘度の高さ!

ホムセン各社から出たパイプ洗剤を発見。早速検証すると、ココカラファインで買える製品が再度ベストに。ホムセン勢は、髪自体を溶かす力は十分だけど、粘度と使いやすさが一歩及ばず少し頼りない印象。1回あたり+20円払っても、ライオンケミカルが買い!

※コスパの1回あたりは各商品のパッケージに記載されている「つまりの解消に必要な容量」の最低量で統一して計算しました

第6話 洗濯が楽しくなる！人気物干し

「いろいろ干したいけど大きいのはイヤ」「一気に取り込みたい！」

主婦の声を100%叶える物干しで毎日の洗濯がラク&楽しくなると判明!!



室内物干しで何より大事なのは使い勝手！主婦ベストは“圧迫感がないのにたっぷり干せる”天馬!!

人気！ベストアイテム 室内物干し

棚を軽く引き出すだけでOK



最初の組み立ては、キャスターと棚、洗濯バサミを取り付けるだけでほぼ完成品。日々の組み立ては棚を出すだけと、感動級のラクさ！

12㎝あればOK



厚さ12㎝、奥行47㎝になるので洗濯機横に収まる



評価 A

ビバホーム で買った

天馬
折りたたみ式 多機能物干し T型 PS-03
【購入価格 6280円】

機能性 一斉チェック

大家族にはアイリス、コスパ重視さんにはコーナン！
たたみやすさピカイチのパタランはちょっと高すぎ



評価	購入店	メーカー	商品名	購入価格	収納	組み立てやすさ	干しやすさ	コメント
D	島忠で買った	アイリスオーヤマ	室内物干し SLM-990XR	4980円	×	×	×	高さ175cmで部屋が狭く！幅99cmで収納にも困る。キャスターなし移動も大変
C	ビバホームで買った	天馬	組立式多機能物干しH型 PS-04K	6880円	×	◎	×	手でとめる独特のネジなので最初の組み立てが困難。横幅が広く収納場所に困る
B	カインズで買った	カインズ	アルミ折りたたみランドリーラック パタラン	7980円	△	◎	◎	最初の組み立てもなく、たたみもワンステップ。でも、棚幅の狭さ&値段の高さが△
B	コーナンで買った	コーナン	多機能室内物干し YON21-3368	3758円	◎	×	○	部品が多く最初の組み立てがかなり大変。ハンガー掛けがついていて便利！
A	島忠で買った	アイリスオーヤマ	組立いらず たっぷり物干し H-MH1417	6458円	○	◎	○	パイプが太いので安定性があり、布団も余裕で干せる。たたむと、とても薄くなる！

人気物干しのベストで洗濯が楽しくなる! のあらすじ



LDK MIKAINO CHI SENTAKUMONOHOSI KO-NA-NI MAYOIKOMIMASHITA

「どうか毎日の洗濯をラクにしてください」……悩める主婦が星に願うと、なんということでしょう。ホムセンの便利洗濯干しグッズが見事に叶えてくれたのでした！



イメージクラフト
片手で干せて一度にとれる洗濯物干しハンガー いちどにありがとう 32ブルー
【購入価格 3758円】

ビバホーム で買った

バーをつまむだけで 1列丸ごと取り込める! 工夫たっぷりの「ありがとうピンチ」ぜひ試して!!

人気! ベストアイテム ピンチハンガー



どんなドアでもベルト調整で平行に 工夫2

紐を自由な長さで止められる。どんな厚さのドアでも平行にできる



片手で挟める画期的なピンチ 工夫1

片手でパチパチ挟む新タイプ。重い洗濯物も干しやすい!



決め手はピンチの使い勝手 気持ちいいほど一気に取り込める

大事なのは干しやすさと取り込みやすさ。ベストの「ありがとうピンチ」は片手で挟めるピンチと、バーで一気に外れる新システムに主婦モニターから歓声が! お高めでも納得の逸品です。ほかの製品は一見便利そうですが、個性が強すぎて実用性に欠けるものが多い結果に。

バーをつまむだけで一気に洗濯物が取り込めちゃう! 工夫4





横1列ごとに金属の細いバーが。これをつまむと1列分のピンチが一気に開き、まるっと取り込める!

吊り部分が布製で折りたたみスムーズ 工夫3



吊るす部分が布製なのでピンチがひっかからずたたみやすい。フックで吊るして収納できるのもうれしい

挟み干し&平干しもできる



左右の棚はピンチ付きなのでピンチハンガーなしで大量に干せる。棚の上でセーターの平干しもできる

機能性一斉チェック

話題の「華麗なハンガー」は取り込みに力が必要! 値段や宣伝のわりに実用性に欠けています



ビバホームで買った 評価 D

レック
らくらく小物干しハンガー (ピンチ22個付き)
【購入価格 1058円】

収納	たたみやすさ	ドア掛け	取り込みやすさ	干しやすさ
×	×	◎	×	×

下から洗濯物を挟んで固定するピンチが使いにくすぎ! 少ししか干せないうえ、折りたたんで収納もできず×

ビバホームで買った 評価 D

天馬
華麗なハンガー 角ハンガー 32ピンチ
【購入価格 1922円】

収納	たたみやすさ	ドア掛け	取り込みやすさ	干しやすさ
○	◎	×	△	△

4つ同時に取り込めるのが一番のウリだが、かなりの力が必要。ドア掛けで平行になる工夫もなく、D評価に

カインズで買った 評価 B

カインズ
洗濯ハンガー 32P
【購入価格 398円】

収納	たたみやすさ	ドア掛け	取り込みやすさ	干しやすさ
○	○	×	○	○

使い慣れたシンプルハンガーが300円台で買えるのはうれしい。吊るして収納でき、ピンチの強度も合格点

ビバホームで買った 評価 B

ビバホーム
3種類のピンチで使い分けできる洗濯ハンガー 32ピンチ
【購入価格 494円】

収納	たたみやすさ	ドア掛け	取り込みやすさ	干しやすさ
◎	◎	×	○	◎

ピンチの色で強度を強・中・弱と分けたアイディアはすばらしい。吊るす部分が棒で収納もスムーズ

検証方法

主婦モニターの検証会を開催 使い勝手を組み立てからチェック



乾きやすさは室内環境によるところが大きいため、使用感で順位付け。「組み立て」→「干し」まで行い、干しやすさ、収納などを厳しく判定

乾燥しやすさは環境次第 使い勝手の方が良し悪しに直結

トップは天馬の「多機能物干し」。決め手は、背が低く小さめなので部屋に置きやすいこと! 足元に棚がなく洗濯物がまっすぐ大量に干せるのも高評価でした。ほかは大きすぎて部屋が狭くなる、たたんでも洗濯機の横に置けないなど一難あってベストに及ばず!

レンチンOK&洗えるカゴは揚げ物の温め直しに便利

話題！ベストアイテム 洗えるバスケット



カインズ
レンジで使えるバスケット角型【購入価格 448円】

洗ってもカビにくい



籐のような風合いだけど実際はプラ製。丸ごと洗えるので油ものを入れても大丈夫。衛生的！

レンチンしても大丈夫 見た目も実用性も◎

買ってきた揚げ物やパンなどを入れてレンジで温め、そのまま食卓に出せるアイディア品。オシャレなのでホームパーティでも活躍！ 天然素材ではないので、カビや乾燥割れの心配もなく長期間使えます。

機能性一斉チェック

ほぼ同じカゴ！ 好みと店舗で選んでOK



シービージャパン
ウォッシャブルバスケット【購入価格 458円】

素材、形はほぼ同じで、違うのはカラーのみ。近くにあるホムセンで好みの色を選んで！

レトルトごはん以上冷凍ごはん未満！ 保温できるお弁当箱で十分です

話題！ベストアイテム ごはんが炊けるお弁当箱



サーモス
ごはんが炊けるお弁当箱【購入価格 4298円】



科学する料理研究家
さわけんさん

1人分だけはメンドウ



1人分だけの米を分けて洗ってセットするのは手間。味もいまいちで買う価値なし

浸水時間なしだとかなり芯が残ります

生米を専用容器に入れ、8分レンチン&30分保温でごはんが炊けるお弁当箱。芯の残る炊き上がりと、手間を考えると、主婦にはいらないというジャッジに。

アイテムの評価をご紹介！ こりゃ買い！ 買うのは待った ジャッジ

やっぱりホムセンの楽しみは便利グッズの発掘！ そこで、本編では紹介できなかった話題のアイテムの検証結果を最後にまとめてご紹介します!!



正直、おいしくない！ レシピ付きでも900円は高すぎます

話題！ベストアイテム フレンチトーストメーカー



スケーター
電子レンジ専用フレンチトーストメーカー【購入価格 948円】

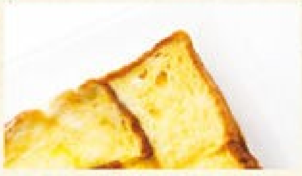
レシピ通りなのに失敗

本体にパンと卵液を入れてレンチン4分。レシピ通りに作ったのにできたのは卵焼きのようなパンでザンネン。



料理家
平尾由希さん

耳が硬くなってしまう



出来上がりは、焼き目もなく耳はコチコチでマズい！

プロがやってもコゲちゃう！ 工程多くて逆にメンドウ

話題！ベストアイテム クッキー調理キット



クレハ
キチントさん チンするレシピ クッキーマジック【購入価格 328円】

熱で箱が歪む！

付属の箱に生地を並べ、レンチン3分で完成。加熱中に箱が変形し、具材がくっつき焼きムラが……。

焼き上がりがコゲてる



箱が変形して反り返ってしまい、生地同士がくっついたりコゲたり

工程が多くてメンドウ



箱とフタを組み立てたり、生地を手でつぶしたりとメンドウ

切れ込みが入るだけ！ 2度手間必至でガッカリ

話題！ベストアイテム 落花生割り器



下村工業
フルベジ らっかせいクラッカー【購入価格 598円】

結局、手で割ります

割り器に挟むと中央にある突起が落花生に亀裂を入れる仕組み。きちんと割れないので、買う価値なし！

結局手で割ることになる



結局切れ目に沿って手で開ける。力が強すぎると逆に砕ける

1個ずつセットするのがメンドウなうえに、きれいに割れず

本編では紹介しきれなかった話題の
ホムセン便利グッズ

気になるあなたのかわりに試しました!

地味な画びょうが垢抜け! カラー楽しめるタイルは買い

話題! ベストアイディア　ミニタイル



玉川窯業
T・コレット雑貨用オリジナルタイル
【購入価格 各463円】



タイルは陶器製なので木工用ボンドだとつきにくい。万能型接着材を使うと時短に

味気のない壁を飾ると部屋が明るくなります
インテリアコーディネーター くろだあきこさん

簡単に壁をデコれて実用性もばっちり!

壁をタイルでデコるのは難しいけど、裏に画びょうを貼れば、好きな場所に刺すだけでOK。もちろん、画びょうとしてポストカードなどを止めることもできて一石二鳥!

チョークの書き味を再現 手軽に黒板デコができる!!

話題! ベストアイテム　チョークペン



呉竹
ポストチョーク
【購入価格 各257円】

ポスカ感覚で思い通りに描ける!

6㎜のペン先にインクを染み込ませて書くので使用感はポスカのよう。書き味なめらか&粉クズも出ず、チョーク風の書き味を楽しめます。



インテリアコーディネーター くろだあきこさん



本物のチョークのように粉が飛ばないので手も服も汚れない



専用のクリーナーもあるけれど、普通の水拭きでも十分キレイ

サッシにフィットするけど普通のスポンジでイイ!

話題! ベストアイテム　切れてるスポンジ



東和産業
New 裏ワザスポンジ 網戸・サッシ用
【購入価格 213円】

効果が実感できず200円でもいらない

食べる時のマンゴーのように格子状のカットを入れたスポンジ。サッシの隙間にフィットして砂埃をかき出すはずが、力が分散してしまい埃は残ったままでした。



普通のスポンジと大差なく、100均スポンジで自作できる

掃きづらい! ゴミ取りづらい!! 見た目よくても使えなきゃイミナシ

話題! ベストアイテム　立つほうき&ちりとり



カインズ
立つほうき/立つちりとり
【購入価格 1280円/698円】

デザイン賞受賞作だけど使い勝手×

穂先が極端に短いので広い面が掃けず、ちりとりも持ちづらい。ゴミを取り逃がすダメ構造!



穂先は２段階調整可だけど短く、根元が隅に当たり掃けない

排気口からラベンダー香る! 掃除後いい香りだとテンションアップ!!

話題! ベストアイテム　掃除機アロマ



John's Blend
クリーナーフレグランスチップ ラベンダー/ホワイトムスク
【購入価格 各626円】

いい香りがしばらく残るので来客前のサッと掃除にもおすすめ!

香料が染みたチップを大さじ2杯程度ゴミを吸う要領で本体に入れ、掃除機をかけるだけ。すると、イヤな排気臭が消えてラベンダーの香りが広がりました! 部屋中が香るので掃除をした後の爽快感もアップ。ちょっとしたプレゼントにもおすすめです。



通常通り、ゴミを捨てるときに一緒に捨てればOK。分けたりしなくてよいのでお手軽

あなたの家庭は大丈夫？
こんな夫に困ってない!?

困った夫の生態パターンの大解剖

こんな夫でも明日から変わります！

その1 家にいるときは寝てるかスマホ



妻が家事をしていることも実は知りません

妻が何をやっていても興味を示さずひたすら寝ています。平日は疲れて帰ってくるから、週末はたまの休みだから、家ではゆっくり休みたいのでしょう。



その2 たまの家事は自分のためだけに実行



自分でやるのは特別でえらいこと

トラブルで日々の家事が疎かになったとき、急に出現する家事夫（通称：カジオ）は自分のためだけに食事を作ります。また、珍しく皆のために働くときは報酬を要求します。





妻がしないからしかたなくという被害者意識アリ

恋人・夫婦仲相談所　所長
三松真由美さん

その3 用事を頼もうと思うと忍者のごとく逃げる



普段は気づかない妻の気持ちを事前に察知して回避！

用事を言いつけられそうになると、察知能力が高まりサッとどこかへ行ってしまいます。常にその能力を使えば良いのに、残念ながら逃げるときにしか使えないようです。

家事を嫌がる理由をとことん聞いてみて



恋人・夫婦仲相談所　所長
三松真由美さん

その4 頼んでもやらない それどころか反論してくる



家事を頼むことで地球規模の議論に

家事を頼むと、世の中には家事を仕事にしている人もいるなどと明後日の返答。だんだんと話も大きく広がり、家事どころではなくなります。





何でもできちゃう夫に育てる!
トリセツ
家事編





魔法の言葉で夫を
兼業主夫に大変身！

夫をうまくコントロールする3つのポイント

01 かしこい妻は 低姿勢で頼む！

指示じゃなく、お願いをする



言い方を変えるだけで印象もガラッと変化

「〜して」「〜やっといて」といった頼み方はお願いではなく命令です。妻に命令されて気持ちがいい夫はごく少数でしょう。申し訳ないフリで丁寧にお願いして。

02 ささいなことでも ヨイショする！



うちの夫が日本一だと思い込む

どんなに小さなことでも演歌に出てくる女性イメージを持って、夫を優先して立てて。まず自分が一貫して夫を立てていけば、夫の妻への態度も柔軟化します。

03 効率が悪くても 一緒にやる！



効率を優先していたら永遠に任せられない

夫がスムーズに家事をできるようになるまで、手抜きや失敗は大目に見て。失敗が許せないのなら多少効率が悪くなっても一緒にやるのがおすすめです。

ポイントを押さえて夫を育てましょう

女性の社会進出が進み兼業主婦が増えた現在も「家事は妻の仕事」な家庭は多いよう。そんな思い込みを持って家事を一切しない男性が相手でも、かしこい妻なら低姿勢で夫をおだてて家事を一緒にやることで夫をコントロール。次ページからはシチュエーション別に上手な家事のお願いの仕方を学びましょう。

夫婦の悩みはお任せ！

家事を50:50にする魔法を教えます！

恋人・夫婦仲相談所
所長
三松真由美さん



夫婦仲、恋仲に悩む女性会員1万3千名を集め「結婚・再婚」を真剣に考えるコミュニティ恋人・夫婦仲相談所（http://suzune.net/）を展開。恋愛・夫婦仲コメンテーターとして数々のメディアで活躍中。20代未婚者への結婚アドバイスも好評。著書は「幸せ循環」を呼ぶ秘訣（講談社）、「モンスターワイフ」（講談社）、「堂々再婚」（WAVE出版）他多数。

シチュエーション別でお悩み解決

マニュアル1 ≫掃除をさせる≪
マニュアル2 ≫料理をさせる≪
マニュアル3 ≫洗濯をさせる≪
マニュアル4 ≫その他の家事をさせる≪

夫婦円満に家事分担するコツは次のページをチェック！

掃除 料理 洗濯 etc. 頼み方次第で夫の





あなたは夫婦の家事分担に満足してる？　ここでは夫婦円満アドバイザーのプロから、夫を立てながら家事を分担してもらう方法を学びます！



イラスト／いたばしともこ

マニュアル1

掃除をさせる

掃除をする基準は人それぞれ。自分のタイミングで掃除をしてもらえるよう、まずは夫の基準と生態を探りましょう。

やるべきことにも甘いアメを用意してやる気を上げます

夫は何を考えているの?

把握

動かないのは、しなくていいと考えてるから!

汚れが気にならないから掃除しようと思いません

パターンA 汚部屋でも気にならない! 掃除は気になった人がやればいいよね!

チェックポイント

- ☑ 汚れを気にしない
- ☑ 大雑把
- ☑ 口達者
- ☑ 実家も片付いていない



恋人・夫婦仲相談所 所長
三松真由美さん

汚れてなくても掃除が必要なことをわかりやすく説明して



頼んでも「気づいた人がやればいい」と反論

掃除自体が嫌いだという可能性もありますが、そもそも実家が片付いておらず夫にとって普通の状態である可能性もあります。どうして片付いているのに、掃除が必要なのかがわかりません。部屋を掃除してキレイな空気を吸い、部屋がキレイだと気持ちがいいことなどを自覚させていきましょう。



パターンB 言われたらやるけど、四角い部屋を丸く掃く



最初は大雑把でも大目に見て

妻の頼みは聞くけれど、実力が伴わないタイプです。夫を育てる必要性はありますが、妻も同時に成長のチャンスです。一緒に掃除をして家と心の汚れを落としましょう。

チェックポイント

- ☑ 言われたら動く
- ☑ 視界が狭くて部屋の隅々まで見えない

パターンC 夫に頼んだら、クリーニングサービスを使ってた

チェックポイント

- ☑ 家計を握っている
- ☑ 稼ぎがいい
- ☑ 効率を優先する



できることはお金で解決する対応

妻が楽をしたいからではなく、夫自身のスキルアップとして家事を勧めましょう。家事をやることのメリットを具体的に伝えるのが◎。

駆け込みQ&A

Q 夫の物が多くて掃除のジャマ!

A 捨てる前に一時的にダンボールにしまってみて



コレクターの夫は物を捨てるのが苦手。捨てたい物は、しばらく使わなさそうなものとしてまず夫に報告し、ダンボールに詰めて見えない場所へしまってみて。2、3カ月出番がなければその旨を伝えて処分してよいか最終判断を仰いで。



夫をどう動かす？ 実践

夫が欲しいものを考えましょう

掃除に魅力がなくてもその先のご褒美で動き出す

実際にチャレンジしてみました！

お風呂掃除と入浴を促して お風呂上がりの ビールをおすすめ！

↓

ビール缶を見せたらやる気になって、掃除から入浴まで1時間で完了しました

ビール代はちょっと痛いけど、格安の家事代行だと思えば◎



夫は大のお酒好き。お風呂掃除の報酬にビールを見せたらやる気になってあっという間に掃除完了。スプレーして流すだけですが、次回はスポンジも渡します。

Nさん（埼玉県）

よくできました　その調子で育てて少しずつ掃除が上手になればいいですね！

廊下にクイックルワイパーを置いて、朝一番にリビングに入る人が掃除しながら入室するルールを作った

↓

私しかやっていません

移動のついでなのになぜ！？



朝一番に歩きながらワイパーをかけるだけでこんなにゴミが取れておもしろいよ！と伝えてみたものの、何日たっても実践されず、遅く起きた朝も私が掃除しています。

Oさん（東京都）

がんばりました　惜しい！ご褒美作戦で別のアプローチを考えてみましょう



テクニック01 「お風呂掃除をしたら、シャンプーしてあげる」甘いワナ作戦で夫をコントロール



誘導の手順

- ☑ 家事の後にはそれ以上の対価（ご褒美）を用意する
- ☑ ご褒美があってもお願いする立場で依頼する

さまざまなご褒美で夫の好みを調べてみて

報酬があれば家事をやるのは当然だと思いますか？　甘いワナ作戦は単に報酬を渡すだけでなく、頼み方もしっかりとして夫に気持ちよく家事をしてもらう方法です。夫に「家事をしてやった」などの嫌な考え方は改めてもらいましょう。



シャンプーや背中を流してあげるのはスキンシップとしても◎

恋人・夫婦仲相談所　所長
三松真由美さん

テクニック03 スプレーだけで汚れを落とす洗剤を教える

＼夫をやる気にさせるアイテム／



洗剤
スプレーでこすらず落とすアイテムはラク掃除の代表アイテム。ラクだよと誘ってみて

パイプクリーナー
ブラカップに髪の毛を入れて溶かす実験を見せたら、排水溝の本番をお任せして

鏡のウリコ取り
真っ黒のウロコが一拭きでキレイになる様子は爽快で夫を楽しくさせる

新製品や化学を駆使したアイテムをすすめて



男性は泡だけで落とす洗剤など強力なものが大好き。いかに洗浄力が高いかを語られると面倒くさがりでも試してみたくなります。

テクニック02 お約束ボードを目につく所に掲示する



夫の負担が少ないと思わせるのがミソ

1日の家事分担を掲示して、夫婦の分担量を明確にします。夫の負担を少なめにして楽してると錯覚させるのがコツです。



お約束ボードにはなるべくかわいく書き込むのがコツです

恋人・夫婦仲相談所　所長
三松真由美さん

自分もやりたくないことはアメで釣る

LDK公式Twitterでアンケートをとった「夫にしてほしい家事」の第1位が掃除です。掃除は、汚れに対してどこまで気にしないでいられるか個人差があるから判断が難しいところ。大抵は実家が基準になっているそう。夫のほうが厳しい場合は、夫の実家よりもキレイを保てば夫婦円満でしょう。ただし2人で暮らす家は実家ではありません。掃除をするのはあなたと夫の2人です。厳しい夫なら自発的に掃除してくれますが、気にしない夫の場合は妻が誘導しなければなりません。例えば2日に1回はフローリングのモップがけをするなど、汚れが見えなくても掃除をする意味を教えましょう。実家が汚部屋の夫の場合は、それに加え掃除の仕方から教えてあげましょう。納得したら掃除用具とご褒美を用意して掃除を依頼します。多少嫌なことでもそれ以上の対価があれば喜んで引き受けてくれます。

夫は何を考えているの?

把握

お腹が空いたって自分で動きません!

妻が食事を用意するのをひたすらに待ちます

パターンA まるで大きな長男のようにお母さん(妻)が作るのを催促します

チェックポイント
- ☑ 1人暮らし経験がない
- ☑ 母親が専業主婦だった
- ☑ お腹が空くとお菓子を食べだす



母親像を求めて甘えられている!?

夫婦関係から親子関係のようになってしまったパターンです。よく気遣いができる優秀な妻の場合、夫の感覚が麻痺していて、妻に何かしてもらって当たり前だと思うようになってしまいます。







恋人・夫婦仲相談所 所長 三松真由美さん

パターンC 気がつくと自分の分だけ作って、後で文句を言う

チェックポイント
- ☑ 本当は料理できる
- ☑ でもやりたくないからなるべく作らない
- ☑ おだてられることに慣れていなくてめっぽう弱い



できないのではなくやらないだけ

自炊できる夫の成長は2倍速! なぜなら料理を基礎から教える必要がなく、すでにステップ1をクリアしているから。後はどんな頼み方がいいかをチェックしてみて。



恋人・夫婦仲相談所 所長 三松真由美さん

パターンB 世間一般論を持ち出し「料理は妻がすべき」と責め立てる

チェックポイント
- ☑「家事は妻の仕事」という認識が強い
- ☑ アタマの回転が速く理詰めで攻める
- ☑ 決まった時間に食事できないと怒る



満足するまで話を聞いてみて

頭が良くたくさんの知識を持ち出して自分が家事をすべきではないと訴えます。まずは夫が満足するまでとことん話を聞いて、話し終えたらあなたのターンです。



駆け込みQ&A

Q 口達者で言い負かされる! うまく伝えるコツはない?

A 2人の家事状況を書き出そう

お互いにペンを取り、箇条書きで思いつく限り書き出してみて。書き出した量を比べれば、どちらが家事を多くこなしているのかわかるはず。書いた量が同じくらいなら、その家事の頻度や手間を説明しましょう。説明が難しければ手順を書いた物を見せるのも効果的です。



マニュアル2

料理をさせる

お腹が空けば料理くらいするだろうと思ったら大間違い! うまく誘導して料理作りの環境を整えてあげましょう。

ストーリー仕立てで得意料理が食べたいとわかりやすく説明



夫をどう動かす？
実践

文句を言ったらやる気がなくなっちゃう
料理が楽しいアピールで誘い出すのがベター

実際にチャレンジしてみました！

たこ焼きが食べたいと2wayたこ焼き器を購入
↓
夫が率先して焼き2人で60個を完食！

今度はホットプレートでホットケーキも焼くそうです

夫に家でたこ焼きが食べたいと提案。2人でたこ焼き器や材料を買い出してその日のうちにたこパを開催。最初は様子を見ながらも焼くのが楽しく60個も平らげました。

Mさん（神奈川県）

よくできました
夫が乗り気になった後すぐに行動したのがベストでした！

少し体調を崩したとき「もしも……」の話をして家事を促した
↓
数日考えた後、鍋いっぱいのカレーを作ってくれた

学生時代を思い出したのか一週間分のカレーを調理

「もしも私が入院したら……」という万が一のことを切実に語りかけました。そのときは夫に笑ってごまかされてしまいましたが、翌週末大鍋でカレーを作ってくれました。

Iさん（神奈川県）

よくできました
ごまかされたとき深追いしなかったことで考える時間を与えました



テクニック01 得意料理のカレーがどうしても食べたいと頼み込む

誘導の手順
食材はあらかじめ用意しておく
↓
なぜ食べたいのかストーリー仕立てで伝える
↓
味付けのダメ出しはNG



自分で作るときのようにすべての準備を整える

普段何もしない夫なら、料理してもらうにも材料や調理器具を準備しましょう。そして初めてご馳走してくれた日を思い出してうれしかったことを伝えます。

テクニック02 新しい調理グッズを買って興味を引いてみる



家電量販店デートで気になる家電を下調べ

一緒に家電を見に行って興味がある家電があれば思い切って購入。今までの家電との違いや新機能での調理を楽しんで。夫が料理をするようになるかもしれません。


恋人・夫婦仲相談所　所長
三松真由美さん

テクニック03 LDKベストバイアイテムを教えて一緒にやろうと誘う



ニトリ
ステンレスピーラー（すべり止め付き）
［購入価格 370円］

一緒に楽しみながら調理しちゃう作戦

これまでLDKで紹介したベストバイアイテムを、実際に使ってみせて一緒にやろうと誘ってみて。仲良く進められれば夫婦仲も良くなり、ついでに料理も完成しちゃいます♡。

テクニック04 正当な理由の元命令ではなくお願いしてみる



大変さのアピールではなく仕方がない理由を話す

明確な説明もなく怒鳴ってしまうと夫も聞く気持ちになれません。息抜きのためのお願いではなく、オーバーワークで仕方ないということを正直に話してみて。

たとえ肉を焼いただけでも褒めるべし

夫の夕飯の支度ができないとき、作ってくれるまで黙って待つ夫もいれば、作るまで文句を言い続ける夫もいます。逆に1人でどんどん料理して食事を始める夫もいます。右ページでは自分の分だけ食事を用意する夫をダメな例として取り上げていますが、各家庭の夫の家事参加度合いは千差万別。よその家と比べて夫を焚き付けるようなことをするより、今夫ができることに向き合ったほうがいっそう早い成長が見込めます。

料理のお願いについて特徴的なのは一緒に楽しむ選択肢があるということ。調理家電で究極の味を求めるメニューは男性陣も興味津々。LDKのベストバイピーラーをすすめて、調理の中の1工程だけ担ってもらい、成功体験を積み重ねていくのも夫を料理好きにする最初の1歩です。料理ができる夫には得意料理を披露してもらい、自信をつけさせるのが効果的です。

マニュアル3
洗濯をさせる

洗う前の分別から畳んでしまうまで工程が長い洗濯。一工程ずつでもいいので、少しずつ家事に参加させましょう。

言っても忘れちゃうなら貼り出して思い出させましょう

夫は何を考えているの?
把握

3個頼まれたら、2つは忘れちゃう
ひとつひとつゆっくり指示して成長させましょう

パターンB 頼んだことの1／3だけ働いてくれる



チェックポイント
- 家事に全力で取り組む
- 要領が悪い

まずは1つできたことを褒めて

複数のことを頼んでもできるのは最初の1つだけのパターン。1つのことに全力集中しているので、指示も1つずつ出せば解決します。

パターンA 何度言っても時間が経つと忘れている



チェックポイント
- 本人に悪気はない
- 話を聞いていなくても「はい」と返事をする

注意するといつも初めて聞いたような顔をする

わざとかと思うほど決め事を忘れます。その原因はあなたの言うことが大したことじゃないと認識しているから。



パターンC 「服がなければ、買えばいいだろ」とどんどん購入

洗濯が楽だとわかれば動いてくれるようになるかも



恋人・夫婦仲相談所 所長
三松真由美さん



乾燥機能で改善の兆しも

典型的な洗濯嫌いのパターンです。洗濯物がたまっても着る服がある限り自分で洗いません。干すのが面倒なら乾燥機能が◎。

チェックポイント
- ズボラな性格
- キレイな服を着たい気持ちはある

駆け込みQ&A

Q 夫の要領が悪いのにイライラしちゃう

A プライドの高い夫なら一緒にやって妻のワザを盗ませて

はじめのうちは誰だって要領は悪いもの。プライドが高い夫ならあまりやり方の指示を出さず自由にさせて。どうしても指摘したい場合は、一緒にやって自分のやり方を盗ませるのがいいでしょう。





一方的に頼んだら怒り出しちゃう

夫の都合を優先させて無理なくやってもらいましょう

テクニック01 洗濯物の分類はルールを貼って明確にする



シンプルなルールならすぐに始められる

いつも分別を忘れてしまうなら、脱衣所に貼り紙がおすすめ。ルールもなるべくシンプルに、多くても3つくらいまでなら負担になりません。

テクニック02 一方的はNG 夫の都合を確認して依頼する

＼こんな頼み方はダメ!／

「今すぐ洗濯物片付けて!」

「早く干さないと乾かないよ!」

＼夫にも都合があると理解して／

「そのTV終わったら畳んでくれる?」

「洗濯お願いしたいんだけど帰りは何時?」



あてつけがましい言い方にも注意して

「〜しといて」は絶対NGですが、下手に出すぎた言い方でも神経を逆なでしてしまいます。頼む前には自分が言われたらどう思うかをイメージしましょう。

テクニック03 洗濯から乾燥までは自動、畳むものだけ依頼

誘導の手順

帰宅後洗濯機を回してもらう
↓
続けて乾燥機を回す
↓
翌朝もしくは翌日の帰宅後畳んでもらう



乾燥機を味方にして洗濯を簡単な家事に!

洗濯は暑い日・寒い日の物干しがなければ、一気にハードルが下がります。シワが気になる服だけ週末に干せば、日々の家事の時短にもつながります。

テクニック04 夫のお洒落着を購入 お手入れでやる気を出させる



いいものを持てば物を大事にします

恋人・夫婦仲相談所 所長 三松真由美さん

夫がこだわりを見せたらすぐにバトンタッチを

夫がこだわりを持ちはじめたら早めにバトンタッチして。どこまでも妻がしてあげていては自分の首を絞めることになりかねません。

実際にチャレンジしてみました!

「吊るしたままアイロン」を使って夫の前でシワ取り!
↓
「俺もやりたい!」と食いつき翌週からアイロン係は夫の仕事になりそうです

CMで関心を持っていた家電を購入

吊るしたまま蒸気でシワ取りするアイロンを購入。家で使っているところをこれ見よがしに出すと「どうなってるの」「ちょっとやらせて」とすぐにバトンタッチしました。

Tさん(群馬県)

よくできました　自らやりたいと立候補するなんて、成長が著しいですね!

洗濯カゴ上にお約束ボードで仕分けルールを掲示した
↓
その日から、洗濯物が分けられるように!

何も言わずに黙ってやっていました

夫の趣味は草野球。以前は泥だらけの練習着と真っ白なシーツを一緒に出されていました。そこで洗濯カゴを2個用意して貼り紙をしたら、きちんと分けてくれました。

Mさん(山梨県)

よくできました　貼り紙の説明が欲しかったところだけど結果オーライです!



裏返しの靴下を直したら成長です

洗濯には①洗濯物の分別 ②洗濯機の操作 ③物干し ④取り込む ⑤アイロン ⑥畳む ⑦しまうと簡単に数えただけでも7工程あります。メインの洗う作業は機械任せでも、工程が多いから嫌だという声も。洗濯はすべてをお願いするのではなく、工程ごとに依頼するのがおすすめ。また、乾燥機を使えば物干しと取り込みが省略できます。

そうすると手間が掛かる作業がアイロンと畳む、しまうの3つに。アイロンは新しい家電で任せる方法もありますが、そもそもシワになりやすい服を着ないという究極の手も。しまうのは各自行えばクリア。やらない場合は「太陽と北風作戦[※]」で優しく問いただしましょう。畳むのは時間が掛かっても見守って。最初はタオルと靴下だけなど担当を細分化するのも◎。靴下を畳むようになると、裏返しが気になりだし、洗濯カゴへ入れる際に直すという成長が見られるかもしれません。

※89ページ参照

マニュアル4

その他の家事をさせる

掃除、料理、洗濯だけが家事じゃない！　夫が家事だと認識していない作業もスムーズに依頼する方法を紹介します。

「名もなき家事」を率先してやらせるには見える化が有効！

夫は何を考えているの？

把握

遊びには行くのに、買い出しは断る！

長時間の買い物は夫にとって苦痛です

パターンB 買い物　週に1度の買い出しは疲れちゃうからパス



チェックポイント

- ☑ 外出が苦手
- ☑ 単独行動を好む
- ☑ 買い物は即決

お店で悩む姿にイライラしてしまう

男性は目的もなくフラフラ買い物するのが苦手。たとえ週に1度の買い出しでも、妻が長時間悩む姿にイライラ。本当は妻と買い物を楽しみたいのに、それが嫌で困っている場合も。

パターンA 古紙回収　たまにしかやらないから、下手すぎてやり直しに

目の前でのやり直しは夫に取って屈辱ですよ



恋人・夫婦仲相談所所長
三松真由美さん



イライラしながらも一応やってくれる

1カ月に1度程度のことはその都度忘れてしまいます。でも長い目で見て、面倒でも継続を。妻の3倍くらいのスローペースで成長しています。

チェックポイント

- ☑ 不器用
- ☑ やるたびに説明が必要

＼たまにやる気を出すと大失敗／



パターンD ゴミ出し　玄関前に用意したゴミはまたいで行く



目の前にあるのに視界に入らない

この夫は自分が家事をする必要性はないと考えています。家事をやりたくない場合と、妻が完璧すぎて家事に参加する余地がない場合があります。

チェックポイント

- ☑ やりたくない気持ちが強い
- ☑ 自分がやらなくても妻がやると思っている

パターンC 補充　冷蔵庫のお茶をほんの少し残して戻す

チェックポイント

- ☑ 面倒くさがり
- ☑ 悪知恵が働く

洗うのが嫌なので最後の一口は残す

洗い物や次のお茶を用意する家事を避けるための行為。頭がよく悪知恵が働きます。



駆け込みQ&A

Q 私がやって当たり前のことが多すぎる！

A 夫と一緒にTwitterで「＃名前のない家事」をチェック

シャンプーの交換や補充など、本来当番を決めるまでもなく気がついた人がやるべき家事のことを「名前のない家事」と呼びます。気がつきにくい家事ですが、補充など簡単なものから夫の意識づけをしていきましょう。





夫をどう動かす?

実践

照れずに夫を誘って

「一緒に」がキーワード 1人じゃできない理由も明確に

実際にチャレンジしてみました!

竿をキレイにしてふとんを運ぶだけにしてふとん干しを頼んだ

↓

すぐに運んでくれました

お互いのやりたくないことをフォロー

ふとん干しの準備は苦ではないのですが、ふとんを持ち上げるのが腰痛持ちの私には大変です。夫は細かい事が苦手でも、力持ちなのでふとん干しは分担しています。

Sさん（神奈川県）

よくできました

お互いを補い合って理想的な夫婦関係! うらやましい〜っ☆

ティッシュやシャンプーなど家のストックチェック係をお願いしました

↓

チェックリストまで用意したのに、飽きた!?

少しずつチェック箇所を増やす方法で再トライを!

物の補充に無関心なので、もう少し気づいてほしくて係に任命。返事は快諾だったものの、チェックはされず、先日は家からトイレットペーパーがなくなりピンチに（泣）。

Yさん（千葉県）

がんばりました

最初のチェックは手取り&足取り教えるべきでした!



テクニック01 古紙回収
下手でも褒めておだてて育てます

＼感謝の言葉例／

「とっても丁寧だね。私よりキレイにできてるよ」

「古紙をまとめてくれたおかげで、すぐに掃除できたよ」

「もう終わったの? とっても早いね。次もお願いしていいかな?」



オーバーなくらい夫を褒めちぎる

古紙をまとめたものがぶきっちょで汚くても、まずはやってくれたことに感謝しましょう。そして嫌みなく褒められる点を見つけて褒めましょう。

テクニック02 買い物
買い物中は自由行動とする



夫には定期的に1人の時間が必要。買い物時間を有効に使って

悩む姿を見せなければイライラが伝染しない

買い物は待ち合わせだけ決めて単独行動をすれば、イライラもたまりません。お店に一緒に行くことで、買い物に参加したという意識を持ちます。



恋人・夫婦仲相談所 所長
三松真由美さん

テクニック03 補充
名前もない家事に名前をつける

掃除・料理・洗濯以外の家事

- ゴミ出し
- コースターを干す
- お茶・コーヒー豆の補充
- シャンプーの補充
- トイレットペーパーの補充
- 家計と献立を考える
- 回覧板を回す
- セールスのお断り
- 花瓶に花を活ける
- 靴磨き etc.



夫の知らなかった家事まで分担しましょう

これまで夫が気づかなかった細かい家事も詳しく書いて。ひとつひとつに名前がつけば、夫も意識して家事参加率が増えます。



家事状況を共有することが大きな前進です

恋人・夫婦仲相談所 所長
三松真由美さん

テクニック04 ゴミ出し
もしやらなくても責めずに心配を

＼責めるとやる気ダウン／



＼心配して良心に訴えます／



「北風と太陽作戦」で良心に訴える

頼んだ事をしてもらえなかったときは、文句を飲み込んで心配の言葉をかけて。思わぬ返答があるかも。

ゴミ出しオススメアイテム



ウェットティッシュ

ゴミ袋やゴミ捨て場のカバーを触ったあとはウェットティッシュで拭き取って清潔に

最初の失敗は笑って許して、次に期待を

実は家事の中では、その他に含まれるような「名前のない家事」が一番多いんです。名前のない家事をするには周囲のことによく気がつくことが大切です。女性は男性と比べると視野が広いため、妻のほうが多く気がつき、その結果より多くの家事をこなすことになります。家事をしたがらない夫の中には「気がついた人がやるべき」なんて主張をする人もいますが、それではいつまでも家事の分担ができません。夫にも気がついてもらうようにするには、まずは家野中でどんな家事が発生しているのかを共有しましょう。共有は口頭で伝えるのではなく、箇条書きでビジュアル化して。お互い書き出したらどれくらいの頻度でするかなどを話し合いましょう。夫が家事に理解を示して、分担してくれたら、自発的じゃなくても、失敗してしまってもまずは感謝の言葉をかけましょう。失敗は成功のもと。今後の成長に期待できます。

夫のトリセツ その他編

連載

性誌批評

今月はムックが大不調！課題はコスパ面にありそう

ムック部門で今月Aを獲得したのは子ども仕様の「きかんしゃトーマス」のみ！ 同点1位の「moz」「SOU・SOU」もB+止まりの、やや厳しい結果となりました。とはいえランクイン内だとB−以下はゼロで、ダメ付録がないのは明るい材料。

全体の傾向をみると、縫製の採点は10個中8個が3.5以上。飛びぬけて高評価がないものの、安定した基準はクリアしています。しかしコスパで4以上を獲得したのは「きかんしゃトーマス」のみ。1位の「moz」と「SOU・SOU」もコスパは3に留まりました。両誌ともに素材や縫製、デザイン性のバランスが良かっただけに、非常に惜しいです。月刊誌付録の倍以上もするムックでは、やはりコスパの良し悪しが重要なキーです。



第1部
ムック選手権
今月は低迷気味な中、子ども向けムックから意外な刺客が出現。変わり種ではリサ・ラーソンのハンドメイドに挑戦しました！

各誌大苦戦の中、健闘したのは……
素材感が気持ちいい「moz」と個性的な「SOU・SOU」が同率1位に！

第1位 宝島社 鳥獣戯画 BAG BOOK textile design by SOU・SOU

価格1598円



\\ここがナンバーワン//



台形の角を折り曲げることにより、より折り紙のようなデザインに。裏側の角も同じように折ったデザイン



マチ幅も内ポケットもない簡素なデザインですが、唯一スナップボタンはあり。中身が見えずに便利

キャンバス地の素材感がイイ！

人より差がつく個性派バッグ

底マチがないのは、折り紙のような独特な質感を出すため。実用性よりも個性あるデザイン性を重視するなら十分買う価値はあります。キャンバス地に掠れたようなプリントもイイ！

B+
縫製※3.5
使いやすさ※3.5
コスパ※3
素材※4

第1位 宝島社 moz® 2WAY スウェットバッグBOOK

価格1696円



小ぶりサイズでも三層構造でたっぷり収納

小ぶりサイズで内ポケットはありませんが、三層構造で収納力は問題なし。アジャスターつきのショルダーストラップは取り外しできるので、手持ちでも使えます。

B+
縫製※3.5
使いやすさ※3.5
コスパ※3
素材※4

生地は軽いのにしっかりしています

\\ここがナンバーワン//



タグの縫製が美しいと、全体の縫製レベルが底上げされて見えるもの。こちらもぬかりない仕上がり



15㎝の大きなマチ幅に三層構造で仕分けもしやすい。両サイドのポケットにはストラップボタンもついている

学研プラス きかんしゃトーマス もっとわくわくブック

価格1580円

子どもが持つなら十分なクオリティです

A
縫製※3.5
使いやすさ※3.5
コスパ※4
素材※4

子どもが鉄板で喜ぶDVDとシールつき

完全な子ども向けなのでニーズは限られますが、リュックのクオリティは高め。さらにDVDやシールブックなどがついているお得感で、コスパと素材が高評価。これ1冊で子どもとのお出かけはバッチリです。



外ポケットにはチョコレートで汚れている「パーシー」がプリントされているが、内側にはキレイなパーシーが！





【月刊】女付録

ムック絶不調、雑誌絶好調とはっきり明暗が分かれた今月。雑誌の付録は今月買わなきゃ損です!

検証方法

縫製（強度、仕上がり)、使いやすさ、素材、コストパフォーマンスを5段階評価した

今月もバッグとポーチの検証は

バッグアーティストスクール「レブレ」さんです

レブレ東京校学長
寺内純子さん
レブレ東京校で10年渡って指導しており、経営にも携わる

レブレ東京校上級コース講師
石丸真紀さん
表現力を培うための、オリジナルバッグを作る授業を担当

レブレ東京校初級コース講師
神崎智子さん
型紙や道具の使い方などのバッグの基礎となる部分を担当

第3位

宝島社
ミニオン
収納トートバッグBOOK
価格2138円



部屋の"ちょっと置き"にぴったり!

B+
縫製＊4
使いやすさ＊3.5
コスパ＊3
素材＊3.5



重いものでも入ります!

がっちりしたキャンバス生地なので、本などの重いものを入れても形がキープできる

部屋に置くとかわいいミニオン

お出かけ用ではなく、部屋の収納に便利な丸底仕様のビッグサイズ。縫製に粗はなく、強度的にも安心です。ぐるりと囲んだミニオンのイラストがそれぞれ全部違うのも◎。

第4位

宝島社
カンナさーん!
まるごとBOOK
価格1609円



鏡がついている化粧ポーチ仕様

チープ感が気になるが縫製は及第点

ダブルファスナーの入口を開けると、大き目の鏡が登場。白地にピンクのデザインはチープ感がありますが、縫製などは特に問題ありません。



何か入れないと自立しません!

生地の強度がそれほどないので、何か入れないと鏡が自立できない

B
縫製＊3.5
使いやすさ＊3.5
コスパ＊3
素材＊3.5

第4位

宝島社
VANS®
BAG & POUCH BOOK
価格1933円

B
縫製＊3.5
使いやすさ＊3.5
コスパ＊3
素材＊3.5



仕分けに便利なポーチつき



付属のポーチはいろいろ使えそう

ポケットはなくてもポーチつきなので、仕分けするのに便利。単体で使ってもかわいい

ショルダーとトート2WAY仕様

生地はペラペラ感がありますが、縫製は目立ったほつれ等はなく高評価。ショルダーにもトートにもなる2WAYで、その日の気分で使い分けても。

第4位

宝島社
PINK HOUSE
2017 Big Drawstring Bag
価格1944円



生地はヴィンテージなデニム風

B
縫製＊4
使いやすさ＊3
コスパ＊3
素材＊3.5

縫製が高評価も収納力にやや不満

縫製は素晴らしく、デニム風生地はしっかりした生地感。ただ内ポケットがなく、巾着で絞られるスペース分、収納サイズが限られるのが少々残念。



肩掛けで使ってもよし

持ち手は手持ちや肩掛けをしても余裕な長さ。さらに巾着の内側にしまうこともできる

第7位

宝島社
SENSE OF PLACE by URBAN RESEARCH
BACKPACK BOOK
価格2138円



折り畳みのしわでシルエットが台無し!

付録では無理がある口折れデザイン

流行の「口折れ」でキレイな三角のシルエットをつくるリュックのはずが、付録用に折り畳まれたシワでぐちゃぐちゃ。見た目も汚い印象に。



こんな状態では回復が困難!

こちらが開封された状態のリュック。シワを伸ばしてシルエットを出すのは至難の業!

B
縫製＊3
使いやすさ＊3
コスパ＊3
素材＊3.5

第7位

宝島社
ペット
壁掛けトラベルポーチBOOK
価格3110円



悪くはないが3000円超えは微妙



旅行時に重宝するフックつき!

たくさんのポケットは化粧グッズの仕分けに便利そう。旅行時に便利なフックつき

B
縫製＊3.5
使いやすさ＊3.5
コスパ＊2.5
素材＊3.5

もっさり感のあるピンクがイマイチ

ファスナーの引手がネコ型だったり、壁掛け用のフックがあるなど凝っているけど、3110円で欲しいかは微妙。ピンクのデザインももっさりした印象に。

第7位

宝島社
Ne-net
2017-2018 Autumn / Winter Collection
価格2138円



大きめサイズで収納力は◎



短くて肩から外れちゃう!

持ち手がバッグの深い位置についているのでかなり短い。肩にかけるとキツキツに

B
縫製＊3
使いやすさ＊3.5
コスパ＊3
素材＊3.5

2000円オーバーならもうひと工夫ほしい

ショルダーはあるけどポケットやボタンは何もなく、これで2000円オーバーは少々厳しい。縫製もところどころほつれがあるのが気になりました。

こんな変わりダネムック見つけました!

主婦と生活社
生地付録付きリサ・ラーソンのかわいいハンドメイドBOOK
価格1458円

付録の生地だけでは一番簡単なバッグも作れない

付録の生地を使って、本に記載されている一番簡単な「斜め掛けバッグ」作りに挑戦。所要時間1時間半で完成しましたが、ショルダーに使うカラーテープを別に準備する必要があります。



斜め掛けするとかわいい?

今月のガッカリムック

宝島社
ラスカル
40th Anniversary Book
価格1620円

縫製、素材、サイズともにいいところなし!





すぐ切れそうな合皮のファスナー

縫製も雑だが、一番の問題はファスナー。引手が切りっぱなしの合皮で、何度か使うと切れる可能性大!



使い道に困る手のひらサイズ

裏地がカラフルでかわいいが、手のひらに乗るほどのミニサイズなので、用途はかなり限られそう

第2部 女性月刊誌

2017年10月号 付録ランキング

今月はトートバッグとポーチが多め。12誌の内、なんと半分がA評価で強者揃い！ どれを買うか悩みます。

バッグ&ポーチ編

久々に「A+」も登場！
上位5位までAランク どれを買ってもハズレなし！

A+
縫製＊4
使いやすさ＊4.5
コスパ＊4.5
素材＊4



メイクグッズ収納はこの2つで完璧！

どちらか1つだけでも十分付録としてアリです



第1位

宝島社［steady. 10月号］

AG バイ アクアガール 華やか2大セット

今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！

価格860円

今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！

“買えますマーク”について

本誌発売の9月28日時点で購入可能な雑誌が対象。雑誌によっては売り切れの可能性がありますのでご了承下さい

別々に使うだけでなくバニティにポーチを収めるのもアリ

メイク収納などに便利なバニティとポーチがセットに。それぞれコットン風の生地で肌ざわりもよく、中綿入りでふわふわ。どちらか1つでも成立するクオリティですが、ポーチのサイズはバニティにすっぽり収まるので、仕分けにも使ってもOK！

ここがナンバーワン



デザインがかわいいダブルチャック

バニティはダブルチャックで使いやすく、さらに引手が本体とおそろいの花柄！ もちろんポーチのチャックの引手も同じ



それぞれ内ポケットあり

メイクブラシなどを立てて入れるのに便利なポケットがあるバニティ。ポーチには仕切りのあるポケットが2つある

ハースト婦人画報社［エル・ジャポン 10月号］

第2位

MAISON KITSUNÉ マルシェバッグ

価格780円





軽い素材でシワになりにくい





大量の買い物でも収まりそうなサイズ

畳むとコンパクトなのに、本誌がすっぽり収まる大容量。買い物カゴ一杯に買っても十分対応できそう

A
縫製＊3.5
使いやすさ＊4.5
コスパ＊4.5
素材＊4

トリコロールのゴムが便利でかわいい！

軽くてシワになりにくいポリエステル素材はショッピングバッグにぴったり！ トリコロールカラーのゴムで留めた形もスマートで、持ち歩くのに便利そう。これがついて780円はかなりコスパ面でお得です。

第2位



A
縫製＊4
使いやすさ＊4.5
コスパ＊4
素材＊4

宝島社［大人のおしゃれ手帖 10月号］

ロベルタ ディ カメリーノ とっても軽くて とっても大きい！ 主役級トートバッグ

価格900円

今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！



ポケットが豊富で使いやすさ◎



ポケット豊富で使いやすそう

外側に大きなポケットが1つ、内側にはサイズ違いが2つ。裏地もシックなカーキで、大人の雰囲気



落ち着いたデザインで高見えします

合皮なのに軽い！ 上質素材で疲れ知らず

「とっても軽い」のキャッチコピー通り、合皮なのに重量は220gとかなりの軽量（編集部計測）。しなやかな風合いで、付録にありがちなチープ感がありません。外側と内側にポケットがあり実用性も高評価です。

[2017年10月号女性月刊誌] 4位以下のランキングはこちら！

順位	評価	媒体名	付録	価格	コメント
4	A	集英社 [Marisol 10月号] 今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！	ドゥーズィエム クラス レザー調ミニバッグ＆星柄エコトート	940円	**別々に使ってもいいし、一緒に持ち歩くも良し！** トート型のエコバッグは付属のポーチにすっぽり収まるサイズ。ポーチの持ち手は取り外し可能なので、別のバッグにつけてもOK
5	A	宝島社 [mini 10月号] 今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！	VANS×カスタネ BIGサイズのキャンバストート	780円	**がっちり素材で自立するトート** 縫製のレベルが高く、内側にも外側にもポケットがあり実用的。素材感はしっかりしており、何も入れなくても自立できる
5	A	宝島社 [GLOW 10月号]	スヌーピー×ガリャルダガランテ 大人トート	920円	**縫製がパーフェクトで既製品のような出来** 縫製は4.5評価とほぼパーフェクトで、後ろのタグも美しい。重量感のあるキャンバス生地は、撥水加工仕様となっている
7	B+	宝島社 [リンネル 10月号]	デイリー ラシット 厚手キャンバス大型トート	890円	**ずっしり重い持ち手がやや残念** マチが広い舟形トートで、内側と外側にポケットと、入口にはスナップボタンもある。ただ持ち手が重すぎて自立できない
7	B+	宝島社 [Otona MUSE 10月号]	IÉNA 超デカトート！	900円	**実用性は高いが細かい欠点が気になる** 大きめサイズで入口にチャックもあり、実用性は◎。ただ持ち手の縫製によれがあるのと、内ポケットの素材が透け透けなのが欠点
9	B	集英社 [LEE 10月号] 今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！	マッキントッシュ フィロソフィー ミニ財布	770円	**大人が持つにはミニサイズすぎ！** 「流行のミニバッグに収まる」というミニ財布だが、小銭入れはかなり小さく、カードは1枚しか入らない。大人が持つには厳しい！
10	B-	集英社 [eclat 10月号] 今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！	セオリーリュクス×エクラ グレーBIGトート	980円	**ブランドロゴをアピールしたいならアリ？** 内ポケットがある点はいいが、糸のほつれがある縫製はいただけない。ロゴのデザインが大きいので、ブランドファンにはオススメ
11	B-	宝島社 [In Red 10月号] 今スグ書店へ！ LDK発売後買えます！	ジャーナル スタンダード 使いやすい！ビッグサイズ！ラクちん肩掛けトート	880円	**折り畳まれたシワはかなり手ごわい！** スナップボタンや取り外し可能なショルダーは◎。ただ合皮素材の宿命とはいえ、付録用に折り畳まれたシワを取るのに一苦労！

何が起こった？雑誌部門はA続出の神展開！

ムック部門とはうって変わり、雑誌部門ではA以上が6つ！ 実りの秋にふさわしい大豊作となりました。中でも1位の『steady.』は当連載で5か月ぶりとなるA+に。しかも今回は上位6個中4個が本誌発売後に購入できるので、気になる付録は即ゲットしましょう。さらに今月はバッグ・ポーチの付録を出している雑誌が多く、評価が低い4誌が掲載できないのが残念でした。来月もさらなる進化に期待です。

今月のガッカリ付録

集英社 [MORE 10月号]
マーキュリーデュオ BIGクラッチ
価格780円



内側は半透明ビニールポケットが2つ。iPadなどが入る仕様だが、昭和感あふれるストライプ柄がなんとも微妙

ダブルファスナーは高評価だが、赤いバッグにピンクが致命的にダサい。BIGというほどでもないサイズ感もマイナス

次号予告

秋も深まる11月号では『MORE』『InRed』でファー素材のバッグが登場。さらに『リンネル』『otona MUSE』ではボストンバッグが付録で出ます。どんなものか期待感が高まります！

私立 昭和女学園

懐かしの胸キュンアイテムを学ぶ学校

7月期のドラマが最終回を迎え、話題は一気に10月期へ。あれ？ そういえばあの人って今、どうしてる？ 今回は最近ご無沙汰な人を振り返ります

テキスト／石原美紀子　イラスト／ｂａｓｓｏ、寺崎 愛

四十二限目

あの人はいま?な芸能人



女優

新聞のテレビ欄で見ない日はないぐらいだったのに……! ちょっと気を抜くとすぐに席がなくなる群雄割拠な女優の世界は大変です！




宝生舞

「KinKi Kidsのドラマ『ぼくらの勇気 未満都市』で男装のヒロイン・ユーリ役、『ショムニ』では頭脳派OLの丸橋梅役と『かっこいい系』の役がハマる方でしたが、現在は引退」（和）




石田ひかり

「朝ドラ『ひらり』の主役を務め、月9『あすなろ白書』ではキムタクに一目惚れされるヒロインの『なるみ』役で大ブレイク。石田ゆり子は当時、『石田ひかりの姉ちゃん』的扱いでしたわ」（昭）




藤谷美和子

「『カルビーポテトチップスで100円は買えません』のCMで注目されて朝ドラ『心はいつもラムネ色』のヒロインに。大内義昭さんとのデュエット『愛が生まれた日』は今でも昭和なカラオケの定番です」（和）

千堂あきほ

「頭脳明晰で美しく、一時は『マジカル頭脳パワー!!』などのクイズバラエティに出ずっぱりで、見ない日はありませんでした」（和）







桜井幸子

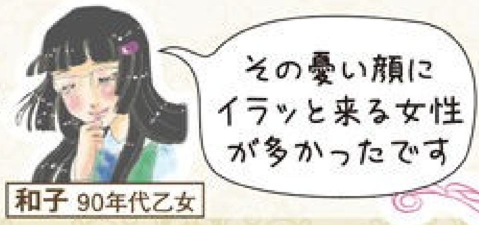
「野島伸司脚本の『高校教師』で真田広之演じる教師と恋に落ちる女子高生・繭役で注目を浴び、野島伸司ドラマでブイブイ言わせた後『ショムニ』でも活躍。突然の引退にみんなが驚きました」（和）

和子的

懐かし女優

『北の国から'92巣立ち』では純くんを誘惑して童貞を奪って妊娠・中絶する役、『ポケベルが鳴らなくて』では緒形拳と不倫する役があまりにハマりすぎていたので女性週刊誌のバッシングを受けてしまいました。





藤谷美和子が消える日が来るとは想像しなかった

昭子 合コン、空振りでしたわ。

乙子 好みの男性と無理矢理「愛が生まれた日」をデュエットして目を見つめる戦法は、重すぎるから絶対やめたほうがいいですぅ。

昭子 昔、六本木でマハラジャがやってたカラオケパブ「2001年」では、この戦法で落とせなかった男性はいませんのよっ！

和子 加齢したなりの戦法の変更は必要かと思います。ところで藤谷美和子さん、見ませんね。

乙子 ググると徘徊とか物騒な情報ばかりですぅ。

昭子 美和子様はちょっと不安定なところが魅力的でした。グラビア誌「GORO」でよく表紙を飾った美貌は素晴らしいですし、ぜひ復活してほしいですわ。

和子 裕木奈江さんは、見ないと思ったらハリウッド女優になってたんですね。

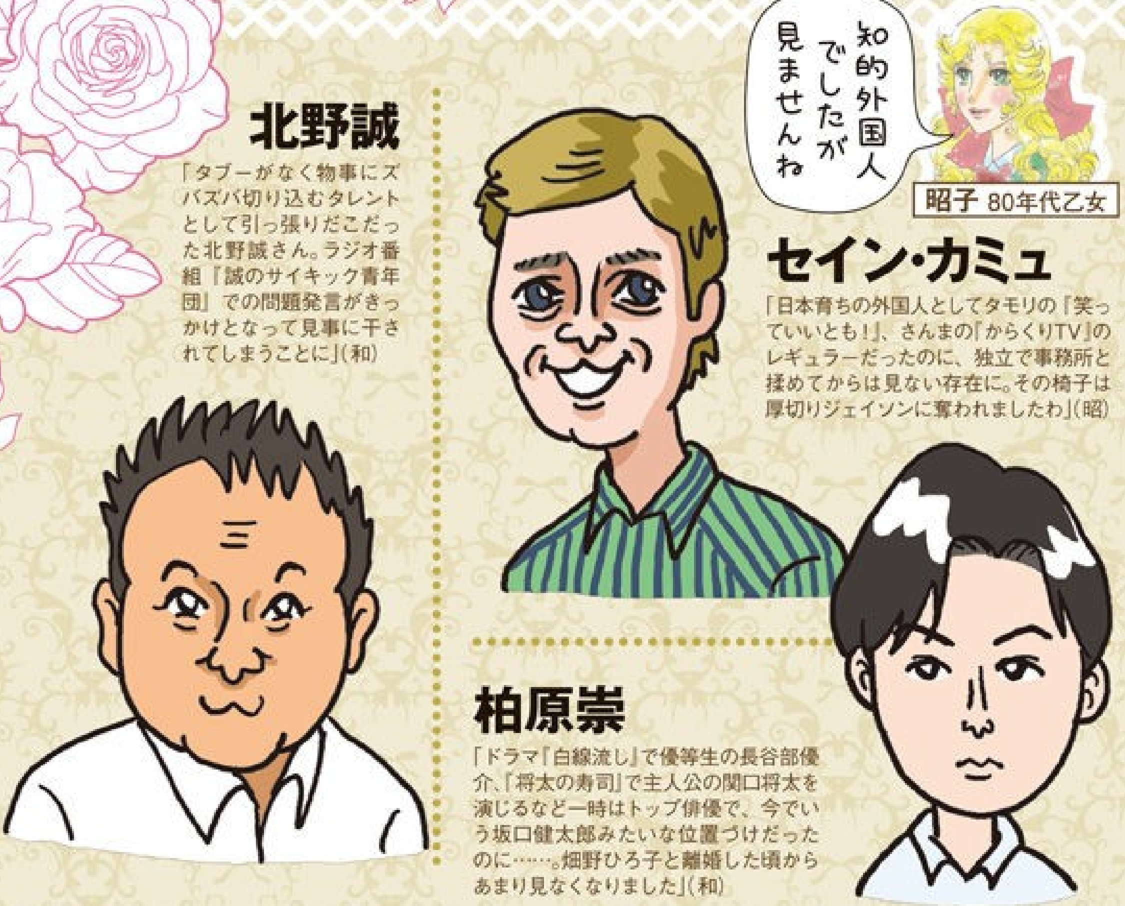
昭子 ドラマの役がハマりすぎて女性週刊誌から「女の敵！」って叩かれまくるっていう、よくわからない構図でしたわ。

和子 今考えると、裕木奈江枠を狙っていた他の事務所の陰謀っぽいところがなんとも闇ですね。

俳優&タレント

ポイントは「芸能事務所と揉めてしまった」こと？

好感度抜群だったあの人もあっさりご無沙汰なのが怖い





野久保直樹

「クイズバラエティー『クイズ!ヘキサゴンII』でブレイクし、つるの剛士、上地雄輔といっしょに『羞恥心』を結成。今は羞恥心で一番見ないタレントに」（和）

セイン・カミュ

「日本育ちの外国人としてタモリの『笑っていいとも!』、さんまの『からくりTV』のレギュラーだったのに、独立で事務所と揉めてからは見ない存在に。その椅子は厚切りジェイソンに奪われましたわ」（昭）

北野誠

「タブーがなく物事にズバズバ切り込むタレントとして引っ張りだこだった北野誠さん。ラジオ番組『誠のサイキック青年団』での問題発言がきっかけとなって見事に干されてしまうことに」（和）

柏原崇

「ドラマ『白線流し』で優等生の長谷部優介、『将太の寿司』で主人公の関口将太を演じるなど一時はトップ俳優で、今でいう坂口健太郎みたいな位置づけだったのに……。畑野ひろ子と離婚した頃からあまり見なくなりました」（和）

なぜご無沙汰かを考えると意外と闇が深い！

昭子 「羞恥心」は島田紳助さんが芸能界を引退したら全員きれいさっぱり消えるかと思いきや、意外なことにつるの剛士さんと上地雄輔さんはよく見ますわね。

和子 つるの剛士さんは子だくさんでイクメンっていうのが強いです。文春砲でも当てられない限り、お昼の情報番組枠はがっちりつかめますよね。

乙子 上地雄輔さんは、横浜高等学校で松坂大輔投手が後輩だったっていうのが強み。なんだかんだで芸能界、野球部強いですぅ。

昭子 一般の企業でも野球部出身者って重宝されますわねえ。

和子 一番まともな「恥」ことナオキをあまり見なくなるなんて。

昭子 あなた、たのきんトリオも野村義男推しでしょ。勝つ男を見る目がなさすぎでしてよ。

和子 確かに、シブがき隊でもフックん推しでした……。

乙子 男性芸能人のご無沙汰枠を眺めていたら……。気付いちゃいましたぁ！

昭子 事務所社長のお気に入りとの噂があった畑野ひろ子と結婚・離婚した柏原崇さん、ラジオで某芸能事務所の大御所の悪口言っちゃった北野誠さん、事務所独立で揉めたセイン・カミュさんとナオキ……。

和子 確かに闇が深そうです。

お騒がせな人

犯罪を犯したわけでもないのに消えてしまう

お騒がせを嫌う芸能界ではぶっつんも不倫も宗教もタブー



とにかく明るい安村

「痩せすぎてパンツが見えてしまい、『安心してください、はいてます』のギャグができなくなってしまったとか。愛妻家のイメージなのに、文春砲を食らったのが致命的」（和）



江角マキコ

「ブログにママ友からハブられたと一方的に書き綴ることで、自称・サバサバ女は実際にはサバけていないということを証明してしまった方。ショムニの坪井千夏役は本当にかっこよかったのに、残念です」（和）



清水富美加

「私、仮面ライダーフォーゼの時代からフミカスには目を付けておりましたのよ。かわいいし元気だし控えめおっぱいがまたいいし。本当に惜しいですわ」（昭）



石原真理子

「真理子様……。マハラジャのVIPルームで誰よりも輝いていたあなた。見つめるだけで男性だけではなく、すべての女性も虜にしていたあなた。ボディコンワンレン組はみんなあなたを目標としておりましたのに……」（昭）

お騒がせなあの人を見ることはもうなさそう

和子 先輩、石原真理子のブログを読みこむのは体に障ります。

昭子 おだまりっ！ 石原真理子様のブログには、一般人にはわからない深い含蓄がありますのよっ。

和子 というか、真理子→真理絵→真理子→真理→真理子って、今の芸名が調べてもよくわからないところがなんとも。※校正さん泣かせ。

昭子 そのふわっとしたところが真理子様。さすが、「笑っていいとも！」のテレフォンショッキングに出演したとき、タモリに「ぷっつん！ ぷっつんぷっつん！」って連呼されただけありますわ。

和子 昔は「天然ボケ」なんて言葉はなかったですから。石原真理子が元祖ぷっつん女優で、藤谷美和子と双璧でした。

乙子 天然ボケ系として人気の清水富美加さんがあぁなっちゃったのは、乙子も残念ですぅ。

昭子 「仮面ライダーフォーゼ」は呪われているのかしら。準主役の賢吾役だった高橋龍輝くんは引退しちゃうし、チョイ役で出たほのかりんはゲス乙の川谷と付き合ったせいであぁいうことに。

和子 そんなこと言ったら、もはや続編を作れない「ショムニ」も相当、呪われてますよ（笑）。

昭子 江角さんも、ブログで芸能生命終わることになるなんて。

和子 まさに「口は災いの元」です。

※校正さん……原稿内の文章に誤字・脱字がないか、会社名、芸名、商品名、商品の価格やスペックなどが正しいかをチェックする職業。いつも大変お世話になっております

良品百貨
Ryohin Hyakka

「日々の生活を良いものに」をテーマに、季節や暮らしのお役立ちアイテムから日常を楽しく彩るインテリアまで、編集部オススメの逸品をご紹介します



お昼ごはんまで遊びつくそう！

おべんとうトランプ

［アイアップ］ 実勢価格 1512円

54種のお弁当が描かれたトランプ。カードに書かれた献立はお弁当作りの参考に！ 見た目も鮮やかで、ピクニックやパーティーにぴったりです C



変身するオブジェ

pecopaco

［MONOPURI］ 実勢価格 各1944円

使い方いろいろな紙製のオブジェ。シェードや一輪挿しなどまったく違った姿に変わって驚き。オリジナルの使い方でお部屋をカスタマイズしてみて D



味付け上手なサボテン

カクタス ソルト アンド ペッパー

［QUALY］ 実勢価格 2484円

サボテン型調味料入れ。サボテンと植木鉢に分かれているから、2種類の調味料を入れられます。楽しくフリフリしてバッチリ味付けして！ E



デスクで魚は釣れません

エスキメモ

［Peleg Design］ 実勢価格 2592円

釣り人のペンホルダー。氷からペンが釣れたというユニークなデザイン。氷部分はメモホルダーになっているので、電話の横にあると便利！ E



起こさないようにそっと置いて

めがねワンくん

［きぼりーと・サナダ］ 実勢価格 8000円

犬の顔のめがね置き。きちんと片付けたくなるから、「どこにいったっけ？」がなくなります。すやすや眠るワンちゃんと一緒にめがねも休ませて A



醤油じゃなくて水をかけて！

小さなとうふのうつわとハオルチア

［Echidna（エキドナ）］ 実勢価格 4600円

豆腐をモチーフにした植木鉢。木綿豆腐の少しごわっとした感じや細かなヒビまで再現しています。食卓にもなじんでほっこりした気分になれそう A



スキマにさりげなくグリーンを

moku-bin

［KoKagu Rooms.（コカグルームズ）］ 実勢価格 3500円（3個セット）

ヒノキの一輪挿し。スリムで狭い場所にも置けるから、どこにでも彩りをプラスできます。耐水ではないので、ドライフラワーや造花をどうぞ A



膨らませすぎ注意！

マンマル ピィー

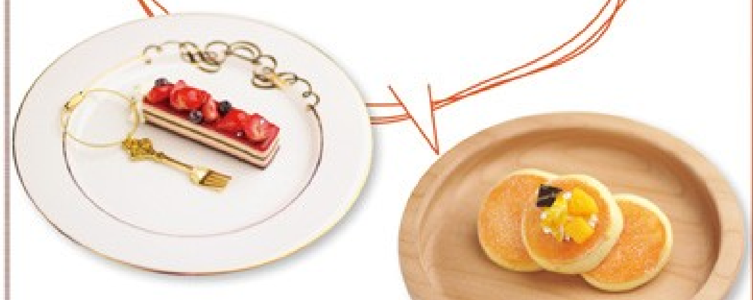
［マルサ斎藤ゴム］ 実勢価格 各540円

ブタの形に膨らむ風船。ぷくぷくと愛らしくて、何体も膨らませたくなります。生命の息吹を吹き込んで、手のひらサイズの子ブタを育てよう B



思わず食べたくなる女子力アップアイテム！

スイーツをモチーフにしたヘアアクセサリーとバッグチャーム。パティシエが作る本物のケーキのように美しく繊細なデザインが素敵で、身につけると甘～い香りが漂ってきそう！ 種類が豊富だから、気分によってチャームを変えれば、ますますおしゃれに磨きがかかっちゃうかも。







甘いもの好きにはたまらない♡

スイーツのバレッタシリーズ／バッグチャームシリーズ

［Amy*（エイミー）］ 実勢価格 各2300円～

髪やバッグを華やかに彩るのはもちろん、本物そっくりだから並べて眺めるだけでもうっとり。スイーツ好きな人へのギフトにも A

連絡先

- A Creema（クリーマ）／http://www.creema.jp/
- B KONCENT ／http://www.koncent.jp/
- C ラナタウン／ http://www.runatown.com/
- D 株式会社 光伸プランニング／http://monopuri.jp/
- E WakuWaku00 ／ http://www.rakuten.co.jp/wakuwaku00/
- F CINRA.STORE ／http://store.cinra.net/
- G Savory days ／https://www.rakuten.co.jp/savorydays/
- H 東洋ケース株式会社／http://www.toyo-case.co.jp/
- I フェリシモ／ http://www.felissimo.co.jp/
- J SEMPRE HOME ／http://www.sempre.jp/
- K アンジェ web shop ／www.angers-web.com/
- L シンプルサイズ／https ://www.simplesize.com/

※特に記載がない限り、価格は全て税込み価格となります




ハロウィンにぴったりの愉快なモンスター

おばけやカボチャのマスコット。普段は怖いモンスターたちの、ゆる〜い表情がたまりません。まったりくつろいだりギターを演奏したり、実はハロウィン以外はこうやって過ごしているのかも!? ちょっとしたスペースに自由な組み合わせで飾って、ハロウィンをぐっと盛り上げよう。







驚かす気、ゼロです♡

デコレ まったりハロウィンシリーズ

［DECOLE］ 実勢価格 各378円〜

ミニサイズのマスコット。全然怖くないから、小さなお子さんがいるお家でも安心!? 今年は彼らみたいなまったりハロウィンもアリかも L



遊び心が止まらにゃい!

働くにゃんこ! 車掌さん気分でくつろげるつめとぎ猫機関車の会

［フェリシモ］ 実勢価格 2748円

ねこが遊べる機関車セット。小さな穴やつめとぎなど、ねこの心をくすぐる仕掛けがいっぱい! シャッターチャンスがありすぎて目が離せません I



なりたい役職に勝手に就任

YOU+MORE! 三角席札ペンケースの会

［フェリシモ］ 実勢価格 各2106円

役職名入りの三角柱型ペンケース。話し合いの場が一気に和やかな雰囲気になりそう。圧倒的な存在感で、誰でもすぐに社長になれちゃう! I



ゴロンとしても痛くない

STONE CUSHION

［STONE CUSHION］ 実勢価格 各6912円〜

石をモチーフにしたクッション。形も色も柄も違い、隠れた個性が引き出されています。リビングや寝室で石コレクションを始めてみて J



お外グリルが身近になる!

クラフトグリル

［Casus Grill］ 実勢価格 1296円

100%天然素材のコンロ。使い終わったら丸ごと捨てられるから片付けラクラク。大掛かりなセットいらずで気軽に本格BBQを楽しめます K



あなたの鍵が目覚めのカギ

パンダキーホルダー

［QUALY］ 実勢価格 各2484円

パンダのキーリングセット。鍵を近づけるとマグネットの力で目が開く仕組みです。疲れて帰ったあなたの代わりに、大事な鍵を見守ります! E



明るいのが好きなおばけ

OBAKE LIGHT

［yuruliku］ 実勢価格 4104円

美濃和紙製のおばけ型ライト。コンセントに直接取り付ける簡単セッティングがうれしいところ。家中どこにでも出現して、パッと明るく照らします F



眺めるのが楽しくなる花瓶

Dot. ウォールフラワーベース

［Chive Inc.］ 実勢価格 各2916円

壁にかけられるフラワーベース。気分が上がる鮮やかな色だから、プレゼントにすると喜ばれそう。壁一面のお花畑も夢じゃない! G



動物たちと過ごすランチタイム

おかおきんちゃく

［東洋ケース］ 実勢価格 各1296円

動物プリントの巾着。お弁当箱を入れると、丸くてかわいい顔が現れます。お気に入りの動物とピクニックに出かけている気分になれそう♪ H

日本全国誌上行脚！

ご当地スーパー探検隊！

ご当地調味料編

第4回 ［高知県］

アースエイドのリーフガーリック



本連載の隊長を務める、ご当地スーパー研究家。全国各地の食卓を支えるふだん着食材を読者と一緒にガンガン発掘していきます！ 著書に「日本全国ご当地スーパー掘り出しの逸品」（講談社）

菅原佳己（すがわら・よしみ）



その地方にしかないスーパーの魅力は、例えるならば「秘境探検」。
ご当地スーパーという秘境を旅し、ご当地食品という珍獣を発見、
捕獲する感動はクセになります。さあ、ご当地食品の発見の旅に出発です！

新スタイルで全国へ 土佐の伝統食“葉にんにくのぬた”

緑のスライム じつは魔法の調味料

大手自動車メーカーで研究開発者として働いていた27歳の青年が、高知に住む祖母の家で正月に見た不思議なもの。「なんで刺身の上に緑のスライムがのってるんだ?」。恐る恐る口にすると、脂の乗ったブリをいくらでも食べられる、まるで魔法の調味料だったのです。

その正体は、高知に伝わる郷土の味〝葉にんにくのぬた〟。かつおをにんにくの薬味で食べるように、その殺菌作用を知っていた先人たちの知恵から生まれたと言われる葉にんにくのぬた。にんにくの柔らかい葉をすりつぶし酢味噌を加えたシンプルレシピ。しかし、鼻腔をくすぐるフレッシュな葉にんにく特有の風味とさっぱりとした酢味噌の未知なる味は、一度ハマると忘れられないインパクトを舌に残したのです。

いつでも食べたい！ 貪欲な原動力

葉にんにくのぬたに魅了された青年が、再びお盆に訪れた高知。そこで祖母から聞かされた衝撃の事実。葉にんにくは冬が収穫期なので夏は味わえないこと。そして、葉にんにくを使用した瓶詰めなどのぬた商品が高知には存在しないこと。すると「いつでも食べたい！」という気持ちが、「ないものは、この手でつくりだす！」という青年のエンジニア魂に火をつけました。なんと会社を辞め高知に移住。葉にんにくのぬたの商品化に着手しました。

ところが、どの農家でも自家用の栽培はしていても商品化するだけの質と量が揃いません。そこで、ぬた商品開発の一歩を葉にんにくの栽培から始めることに！ これが、日本有数の葉にんにく生産者で、国内唯一の葉にんにくのぬたのメーカーとなった、アースエイドの社長・嶋崎裕也さんの10年前の起業エピソードです。

個性的な調味料も元気な原料から

現在は、白味噌と麦味噌の葉にんにくのぬた2種と、そこから生まれた新しい味のジェノベーゼ風とカルパッチョソースの2種も加わり、4つの味を販売。その個性的な味は、料理人など県内外のファンから支持されています。

ファンのなかには、原料の葉にんにくを取り寄せている、四川料理のあの鉄人も。日本では馴染みの薄い葉にんにくは、四川では欠かせない野菜だそうです。風味と味のよさで嶋崎さんの葉にんにくが選ばれたわけですが、無農薬で元気に育てられていることも人気の大きな要素。無農薬の葉にんにくを使い、ぬた商品をつくる過程でも、無添加・化学調味料不使用とし、「食べれば元気になる調味料」を目指しました。だから無添加でも、1年中手軽に青々とした葉にんにくを味わってもらうために、調味料としては異例の冷凍品となっています。

食べ方その1

カルパッチョ



まずは基本の柚子風味の酢味噌（さっぱり）でブリの刺身を。ゴマ風味の酢味噌（コク）は唐揚げにオススメ！ 肉やフライの搾りレモンの感覚でどうぞ。ジェノベーゼ風はブルスケッタに添えると奥行きが増し、カルパッチョソースは赤身の刺身によく合います

食べ方その2

ブルスケッタ





アースエイド

リーフガーリック（4種セット）

600円（税別）※冷凍

購入は「アースエイドHP」通販、また県内外の一部のスーパーなど

問い合わせ
050-8809-1031
home@earthaid-tosa.com ／アースエイド

撮影・スタイリング／青木章（fort）

LDK PREMIUM

プレミアムなパープルとイエロー。

サツマイモなどの秋の味覚やハロウィンの飾りなど、
この季節は紫と黄色の組み合わせをよく見かけます。
とても相性がいいこの二つの色で、
暮らしを彩ってみませんか？

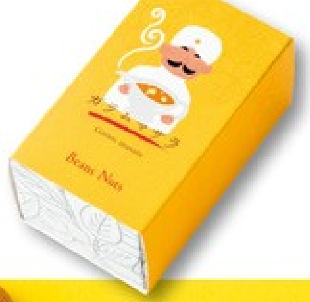


撮影／青木 章　商品セレクト／くろだあきこ、小島真子、平尾由希、福島槙子、吉戸三貴
スタイリング／くろだあきこ　取材・執筆／川村彩佳
※掲載の商品はすべて税込み価格です。

スイーツ SWEETS

ほっと一息つくティータイムに紫と黄色のスイーツを添えて

Beans Nuts
アマンドスナック
ガラムマサラ
540円／40g
問 http://beans-nuts.com/





サクサクした食感がやみつきになる黄色のおやつ

鹿児島の老舗豆菓子店が手がけるBeans Nutsから、季節限定のガラムマサラ味が登場。カラフルな黄色とスパイシーな香りが食欲をそそります。お茶請けにもおつまみにもぴったり。



ピエール・エルメのマカロンのなかでも、高い人気を誇るアンフィニマン シトロン。レモンの果汁と果皮入りの爽やかなクリームが口いっぱいに広がる瞬間は、まさに至福の時!

PIERRE HERMÉ PARIS
マカロン
アンフィニマン シトロン
302円



Festivalo（フェスティバロ）
Lindo
唐芋レアケーキ
（大丸限定）783円／5個入り





紫芋のレアケーキに、満月のような黄金芋をのせた秋らしいスイーツ。なめらかな口当たりが上品で、唐芋の風味が感じられるよう甘さは控えめ。手土産にぴったりです。



ロマンチックな紫スイーツでゲストをおもてなし

パリの一流パティシエも愛用する「ヴェイス社」の原料と日本の繊細な技術によって造られる繊細なバラのチョコレート。紫色のぶどう味のチョコレートは秋限定商品です。

Message de rose
コラージュ・デコ・レザン
2700円



うつわ VESSEL

日々の食卓を彩るパープルとイエローのうつわ

Purple & Yellow



Seasons (COVO)
プレート 4枚セット
1万2960円／W190×L160mm
問 http://www.sempre.jp/

日本人デザイナー Nao Tamuraがデザインを手がけた、丸めたり包んだりできるシリコン製のプレート。Sサイズの黄色のプレートは木の葉がモチーフになっています。

秋に空を舞う
枯れ葉のようなプレート



aiyu
e-マグ イエロー
1512円／W120×D90×H80mm
問 http://aiyu-hasami.com/

鮮やかな黄色と長いハンドルが印象的なマグ。テーブルに置いたときの安定感、握力の弱い子どもや高齢の方も手にかけて持つことができるなど、ユニバーサルデザインの視点から作られています。



アラビア
パラティッシ
コーヒーカップ&
ソーサー パープル
8100円
カップ／約φ75×W100×H60mm
ソーサー／約φ140×H20mm
問 https://www.iittalashop.jp/

1969年から現在まで変わらず愛されているアラビアのクラシックシリーズ。パンジーやカシス、ぶどう、りんごなど秋の花や果実が描かれていて、テーブルを華やかにしてくれます。

素朴でおしゃれな
そば猪口とお茶碗

aiyu
ヘリンボーン
そば猪口 茶碗
イエロー
各1080円
そば猪口／W90×H63mm
茶碗／W110×H65mm
問 http://aiyu-hasami.com/

テキスタイルのモチーフであるヘリンボーンをモチーフにした器。あえてムラを残すことで、布の素材感を表現しています。日々使うものこそ、お気に入りのものを選びたいですね。







インテリアとして飾りたい 台座付きのモダンなミラー

normann COPENHAGEN

フリップミラー
（レモネード）

1万4580円／W280×H345×L195mm

https://www.shinwashop.com/

コスメやアクセサリー置きにもなる台座がついた、シンプルかつスタイリッシュなミラー。角度の調節が可能で使いやすく、レモネード色ならインテリアのアクセントにもなります。

見えるところに置いていたい 魅惑的なパッケージ

ビューティー BEAUTY



映画のワンシーンのように洗面台を彩る歯磨き粉

MARVIS
歯磨き粉 ジャスミン・ミント
1944円／75ml

問 http://marvis.jp/

華やかなジャスミンの香りとマイルドなミントで、毎日の歯磨きタイムが優雅になります。パッケージデザインのインテリア性が高く、洗面台に置いておくだけでおしゃれ。



爽やかなフローラルムスクであなたの魅力を引き立てる

LANVIN（ランバン）
エクラ・ドゥ・アルページュ オードパルファム
1万3500円／100ml

紫のボトルにゴールドのリングがついていることから、「縁結びの香水」とも呼ばれているオードパルファム。さわやかでフェミニンなフローラルムスクは、男女問わず愛される香りです。



パッケージも一緒に置きたい！ ポルトガル生まれのミニソープ

CIBONE
クラウスポルト ミニソープ バーニュ
864円／50g

問 http://www.cibone.com/

バーベナ、シトラス、フローラルテイストの香りがリラックスさせてくれるミニソープ。シアバター配合で洗い上がりはしっとり。ヴィンテージ風のパッケージごと飾っておきたくなります。

Purple & Yellow

部屋のアクセントになる 人と差がつくパープルとイエロー



ウサギノネドコ
Sola cube Mineral 紫水晶
7538円／D50×W50×H50mm
問 http://usaginonedoko.shop-pro.jp/

高貴な紫色のアメジストをアクリル樹脂で閉じ込めたロマンチックなオーナメント。アメジストの大きさや形、色は一つとして同じものはありません。特別なプレゼントにいかがですか？

さまざまな角度から楽しめる印象的なインテリア

コロンと傾くアンバランスさが見てて飽きない



ACTUS（アクタス）
ALIXX ディフューザーベース　パープル
4104円／φ10cm×12cm
問 http://online.actus-interior.com/

職人の手によって一つ一つ丁寧に作られる手吹きガラスのディフューザーベースは、底面の軸を中心にくるくる回るユニークな形。お好みのフレグランスオイルをセレクトして。



高澤ろうそく

宵の楽しみ あかり 小箱

2160円（参考定価）
菜の花ろうそく1号16本入／能登上布のコースター1枚／ろうそく立て1個／ろうそく消し付きライター1個

問 https://www.takazawacandle.jp/

鮮やかなイエローが可愛い和ろうそく。なたね油で作られているためロウがたれにくく、すすの汚れも気になりません。秋の夜長には電気を消して、小さな灯りで心を落ち着かせてみては?



DOSHISHA

middle colors アロマ機能付 超音波式加湿器 MD-KW1002 パープル

5800円／φ160×H234mm

流線型のフォルムが美しい、しずく型の加湿器。アロマ台座に好きな香りのアロマオイルをたらす仕組みなのでお手入れも簡単。家電では珍しいパープルがあるのもうれしい。

風が心地よい秋の夜長は 癒しアイテムでリラックス

Purple & Yellow



LAMY

サファリ イエロー 万年筆

4320円／カートリッジ・コンバーター両用式

問 http://www.lamy.jp/

元々ドイツの児童教育向けに開発された万年筆は、正しい持ち方が身につくグリップ付きで、軽くて丈夫。ポップなイエローが新鮮な万年筆で、大切な人への手紙もウキウキ書けそう!

仕事も勉強もはかどる イエローの文房具



パッション・マカロンをイメージしたというおしゃれなノート。タイトル部分には金箔が施されています。仕事や勉強用のノート、日記帳、スクラップ帳など使い道はいろいろ。

ミドリ

カラーノート<A5> 黄色（15146006）

194円／H210×W148×D3mm 56ページ

問 http://www.midori-japan.co.jp

レタスクラブ編集長が
LDK読者に贈る♥

ちょい見せ、レタスクラブ vol.1



レタスクラブは大幅リニューアル、LDKは徹底テストで急成長中の両雑誌。
ネットでの編集長対談を機に、「お互いの雑誌のPRページを作っちゃおう」ということに！
そこでこのページでは、レタスクラブ最新号のおいしいところ、
LDK読者の皆さんにちょっとだけ、お見せしちゃいまーす！

レタスクラブ編集長
松田紀子さん
「安物買いの銭失い」を地で行く買い物ベタですが「買う」という行為が大好き。『LDK』を愛読してその研究結果におののいています。猫好き。

イラスト／たかぎなおこ

ちょい見せ 1 作っても足りない！育ち盛りのお子さんがいる家庭には「かさ増し」



人気肉おかずのボリュームを増やすテク満載！

夫や子どもの好物ならなおさら、あっという間に平らげてしまいますよね。今月号の料理特集は、人気おかずを、豆腐や卵、じゃがいもなどを使ってボリュームアップできるレシピを紹介。少し余ったアレを使って、違うおかずにもしちゃいます。

食べ盛りのお子さんが何人もいるお家は必読！レシピを料理家の先生が考案して下さってます。

ちょい見せ 2 ついに究極の「100均」箱を見つけたり？

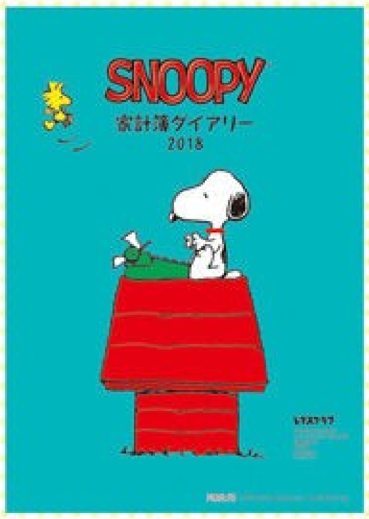


100均収納は「サイズ」よりも「容量」で選ぶ！

100均収納にチャレンジするも失敗連打の私達。今回は「失敗しない100均収納」を徹底取材。本当に必要なのは、この3つの「神ケース」だった！編集部がざわついたテクを、ぜひ『LDK』のみなさんにも！

もう諦めかけていた「100均収納で素敵な暮らし」ですが、ここにきてやれそうな気がします～！

ちょい見せ 3 毎年大人気のSNOOPY家計簿がついてきます



買ってすぐ、10月から使える家計簿です♪

毎年売切店舗続出の、『SNOOPY家計簿』付録。記入する項目は3つだけなので、長続きすると評判です。今年はメモ欄も大きくし、ダイアリーとしても重宝しますよ～。

最近はアプリ派の方も多いですが、アナログ家計簿は安心感がありますよね～

ちょい見せの続きが読める
『レタスクラブ』／630円(税込)
10・11月合併号は **好評発売中!**

レタスクラブは毎月25日発売



書店やコンビニでどうぞ！

「増し増しおかず」特集の他には、ハロウィンレシピや、秋の京都ガイド、気になる子どもの教育費実態もご紹介。コミックエッセイもたっぷり連載中です。

こんな新商品発表会に行ってきました



キッコーマンさんの豆乳飲料「みたらし団子」味がスゴかった

お醤油でおなじみ、キッコーマンさんの新商品はいつも美味しいのですが、豆乳飲料シリーズの「みたらし団子」味には度肝を抜かれました。なぜ？みたらし団子を……？ 味は「ザ・和風」でした。

読むだけでお友だちに差がつけられる！

小倉朋子の

うる箸（わし）のグルメ gourmet

ベストセラー食べ方本の著者が、読者がよく知るあの店の食べにくいメニューの世界一キレイな食べ方を紹介！美しい食べ方で人と差をつけちゃいましょう

第10回

ビアードパパのパイシュークリーム

開店時、一世を風靡したビアードパパ。今も安定した人気です。独自製法でパイが練り込まれた生地は、柔らかさとパイのサクサク感が同居して、焼きたてを頬張ると思わず笑顔になってしまう人も多いおいしさ。しかしその「パイ生地」は、食べる時にはひと苦労。ビアードパパのパイシューは、側面からクリームを注入しているので、生地が上下に分かれていません。さらに底は厚みのあるしっかりしたパイが敷かれた構造になっていて、一番ボロボロしやすいのです。

今回は2通りの食べ方をお教えしますね。

最初はフォークを使う食べ方。まず上から底のパイの手前までを垂直にフォークで刺して、フォークの先がパイに当たったらゆっくりフォークを横に倒します。ひと口大に切って食べますが、ここでポイント。生地でクリームをくるむような気持ちでフォークをやさしく刺し直して口元へ。この「くるむ気持ちで刺す」だけで横からクリームがはみ出るのを防げます。

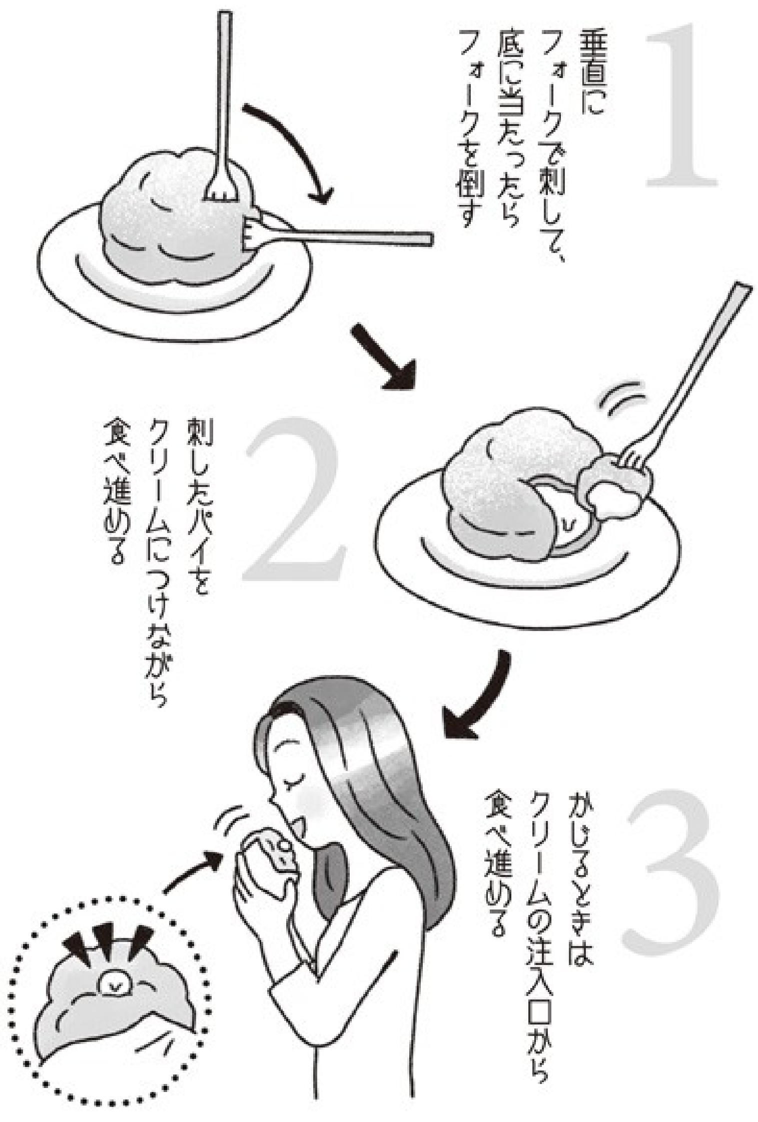
ポロポロ散りやすいパイ生地は、最後にかき集めたり、飛び散ったまま食後の皿に放置するのは美しくありません。口に運ぶたびに、フォークで刺した生地をクリームにチョンチョンつけて、お皿をきれいにしながら食べ進めましょう。

カジュアルに手で食べるのも、ビアードパパのシュークリームでしたらアリです。手で食べるときは、いきなりかじらないで、まずクリームを注入した穴を見つけます！　そしてその穴の場所からかじるのです。そうすれば、別の場所からクリームがはみ出たりしません。ゆっくりかじると上の粉糖が散りにくくなります。ひと口かじった後は、手でシューの下側を持ちクリームを押し出すようにして、少し中のクリームだけを食べます。

3分の1ほどクリームを食べたら、あとはかじった隣をひと口ずつかじって食べましょう。

底のパイ生地は、しっかり噛み切ること。唇をしっかり閉じてかじれば、飛び散りそうになる生地も口の中に入るので外に飛びませんよ。「飛ぶのは口の中」のイメージでおいしさを溢れさせてくださいね！

ポロポロこぼさないシュークリームの食べ方



イラスト／てらいまき

小倉朋子さん
（おぐら ともこ）

㈱トータルフード代表取締役。フードプロデューサー。亜細亜大学講師。日本箸文化協会代表。世界各国の正式なテーブルマナー、食にまつわる歴史・文化・経済などを総合的に学び、生き方を整える「食輝塾」主宰。メディアにも多数出演し、美しく凛とした食べ方を推進すべく活動中。著書に『世界一美しい食べ方のマナー』、『「食べ方」を美しく整える』に新刊『やせる味覚の作り方』など多数

タウンの住人たちによる知ってお得なおしゃべりをちょっと聞いていきませんか？

連載コーナー

LDKタウン

ガチテストの合間にこんにちは！ 読み物やパズルをゆるーく楽しんでください

うる箸のグルメ P107
LDK Cafe P108
2丁目パフォーマーブルボンヌの世論のキワミ P110
小田慶子のドラマ斜め読み！ P111
LDK CINEMAS［LDKシネマズ］ P112
LDKお得技 アロークロス P113
LDK別冊ムックのお知らせ P114

読者のみなさん お話しましょう

秋の夜長はLDKといっしょに♪

LDK Cafe

みなさまからいただくおハガキ、アンケートのご意見をご紹介する憩いの場。今月は掃除・洗濯について深〜く聞きました！

ソウルお得技作ってます 編集(久佐)

俺も引っ越したい 編集(塚原)

北海道に行ってきます 編集(長崎)

私たちがお送りします！

LDK編集部、ついに引っ越しました！

編集（長崎） ……うひょっ！ 棚がピッタリ入った！

編集（塚原） 無事引っ越し完了ッスね。大変だったッス〜。

編集（長崎） それにしても、広くて働きやすいですね〜。

編集（久佐） 誌面でもおなじみの収納インテリアアドバイザーの大橋わかさんに、採寸から棚選びまで手伝ってもらったから、導線も完璧よ！

編集（長崎） でも、私たちの戦いはこれからですね！ 物を増やさない、部屋を汚さない……。

編集（塚原） 収納は部屋が広いからといって上手くいくワケじゃない……今月号の第1特集、読み返してくるッス！

お題 掃除・洗濯で困っていること

浴槽じゃなくてフタに悩んでます

お風呂のフタがすぐに汚れてしまうこと。もう、いっそやめるか、掃除しやすいものに変えるか……どうしたらいいか教えてほしい！（岐阜県 K・Tさん）

編集部（久佐） プラスチックの間のゴムはすご〜くカビやすい素材。何かいい案ないかなぁ。

外掃除がとにかくメンドウなんです！

戸建住宅なので家の外まわりの掃除が大変です。側溝のゴミやコンクリートの隙間の雑草処理、汚水弁の掃除など……どうにかラクにできないかと悩みます。（大阪府 K・Yさん）

編集部（長崎） 時季的に秋がチャンス。いい掃除法を探します！

年齢を重ねるごとに気になってきた

パパの加齢臭。同じように洗濯しているはずなのに、パパの服やまくらカバーなどはどうしてもニオイが……。（三重県 S・Aさん）

編集部（塚原） 汗や皮脂が落ち切ってないんスね！ LDKベストの「ハイジア」を試して！

今月もLDKに届いたご意見をお届けします！

KDL 辛口 読者のお便り
Karakuchi Dokusha Letter

今月は「掃除・洗濯の困りごと」と、反対に「自慢の掃除・洗濯ワザ」という2テーマでアンケートを実施しました！

洗濯するたび衣類が黒くなっていく〜

洗濯するたびタオルや白い衣類が黒ずんでくる。ネットで調べたら「節水洗濯機」や「柔軟剤」が原因とあるので対策しているけど、効果なしで困ってます。（広島県 S・Tさん）

編集部（塚原） 黒ずみの原因を取材してくるッス！

入り組んでいてホコリが取りにくい

テレビの後ろの配線部分の掃除には何を使うのが一番いいの？（埼玉県 N・Sさん）

編集部（長崎） まだ見ぬ便利グッズがあるかも!? 探してみます！

こすりすぎが逆に汚れのモト？

トイレ掃除でお悩みが。毎日こまめにやっているのに水が溜まるところが赤カビのように汚れるんです！ 毎日キレイにしてるのにやりがいがない〜！（茨城県 T・Yさん）

編集部（塚原） こすりすぎてキズがついて、逆に汚れがつきやすくなっているのかも……。キレイにした状態でキズの確認をしてみてほしいッス！

大物洗いはどうやるのが正解？

近くに大きなコインランドリーがない。だから、カーペットや布団などの大きな物が洗えなくて困っています。（埼玉県 A・Mさん）

編集部（久佐） カーペットはお風呂場で踏み洗いするといいって聞きますよね。ほかの大物洗いについても気になる！

マルチ洗剤をテストしてください！

コストコの「何にでも使える洗剤」が気になっています。掃除・洗濯をしようと思うと洗剤に、道具に、っていろいろ買いそろえる必要が。それだとお金がかかるので、オールマイティな洗剤の使い方がわかればいいな〜と思う。（沖縄県 I・Eさん）

編集部（長崎） 「オキシクリーン」のことでしょうか？ マルチ洗剤、テストしがいがありそうでワクワク！

こんな商品ない!?

読者相談室

読者のみなさまから寄せられた、小さなイライラを解消する便利グッズや裏ワザをご紹介。もちろんすべて検証済みです！

本日のお悩み

ためた新聞紙や段ボールを月に1回まとめる作業が超ユウウツ。ラクにできる方法ありませんか？（千葉県 T・Mさん）

→ **ねじるだけでまとめられる100均グッズをご紹介！**

資源ゴミまとめの正解



108円で悩みが解決！



キャンドゥ ラクラクひも結束
購入価格 108円

これ1本で古紙まとめが完了

まとめたひもにフックを引っ掛け、何度かねじるだけで古紙や段ボールをまとめられる本製品をおすすめします！ 1度くくったら引っ張ってもほどけません。ぜひ1度お試しあれ。

日々のストレス・お悩みを教えてください！

「魚の骨抜きができない」「ハンコがうまく押せない」など、イライラを募集中。次ページのお便りの宛先にどうぞ！



10月号

読者アンケート会議室

ここでは、読者のアンケートを集計。
毎月おなじみの「特集ランキング」のほかに、読者のみなさまに聞きにくいことを聞いちゃった「読者徹底リサーチ」も必見です!

10月号 ベストランキング

先月号の読者アンケートをもとに、「面白かった企画」と「つまらなかった企画」のベスト5、ワースト5をそれぞれ大発表しちゃいます! 読者人気がハッキリわかる、編集部員もドキドキのコーナーです。

❶このコーナーがよかった

1	付録小冊子:柔軟剤ABC判定カタログ	717
2	巻頭特集:オーラルケアの真実88	711
3	第1特集:収納編	630
4	第1特集:掃除・洗たく編	599
5	第1特集:インテリア編	581

柔軟剤に続き、「オーラルケア」の巻頭特集が上位に。編集(濱田)が磨きたおしたかいがありました

❷このコーナーがつまらなかった

1	昭和女学園	117
2	第1特集:コラム 100均手づくりアクセサリー	103
3	小特集:美と健康が叶うパジャマ選び	82
4	小特集:実家の片付けバイブル	63
5	第1特集:コラム お得ジャッジ【ごはん編】	36

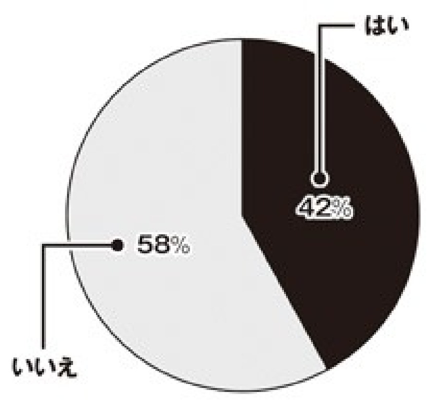
第1特集の100均アクセサリーは「楽しかったです!」との声も多数。賛否両論でした

\読者徹底リサーチ/

読者のみなさんのママ友事情について聞いてみました!

友だちには聞きにくいけど、気になるコトを、みなさんの代わりにLDKがアンケートで聞いて大暴露しちゃうコーナー。今月は、「ママ友付きあい」 について。あなたはどこに当てはまりますか?

Q1.ママ友付きあいをしていますか?



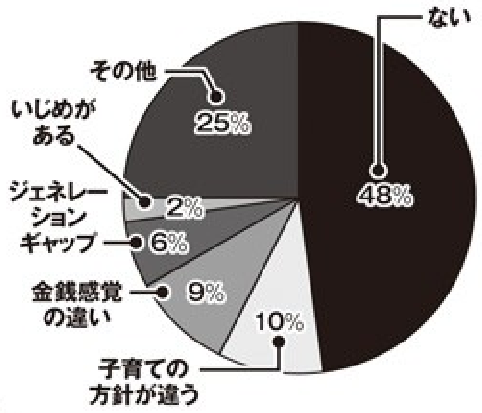


家族ぐるみで旅行に行ったりします!(宮崎県 R・Rさん)

半数近くがママ友付きあいしているという結果に

「子ども同士が仲良しだから仕方なく……」という切実なコメントから、「大学時代の友だちがそのままママ友です」という感動的なエピソードまで。色々な出会い方でママ友付きあいははじまるようです。

Q2.ママ友付きあいで悩みはありますか?





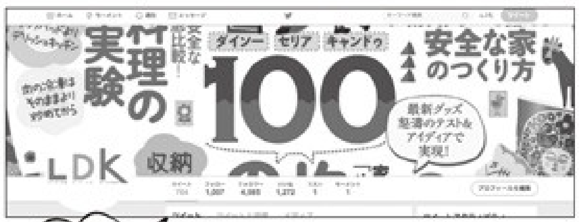
世代が違って話についていけないときがある(神奈川県 M・Hさん)

各々の子育てに「口出すべからず」らしい

悩みがある人のなかで、多かったのが子育ての方針の違い。「一度意見を言ったら気まずくなったのでもう言わない!」というお話も。編集部としては、「ない」が約半数なのが意外でした。

LDK公式Twitterやってます!

URL:https://twitter.com/hello_ldk



LDK公式ツイッター

@hello_ldk

検証のアレコレつぶやいてます!

リアルタイムで検証・撮影風景や、編集部の様子、豆知識などをゆる〜くつぶやいています。右記のQRコードまたは、上記のURLから「LDKツイッター」トップ画面にとんでいただき、フォローをよろしくお願いいたします!

お題 自慢の掃除・洗濯ワザは?

ボタンの間にたまるホコリやカスを一掃

リモコンのホコリは木工用ボンドを塗って乾かし、剥がし落としてます!(京都府 I・Tさん)

編集部(長崎)リモコンが壊れるんじゃないかとドキドキしちゃいます……!

掃除の記事を読むのは好きです

むしろ教えてほしいっ。(富山県 S・Rさん)

編集部(久佐)来月号、ご期待くださいませ〜!

ネットに細かく分類すると干すのがラク

ズボラなので洗濯物は①ハンガーにかけるもの②子どものもの③靴下④ピンチにかけるものに全部ネット分けして洗濯しています。(茨城県 S・Rさん)

編集部(久佐)なるほど〜! それならバランスを考えながら干すのがすごくラクにできそうです。

ながら掃除で床をキレイにしてます

掃除スリッパを履いて無駄にウロウロするぐらい。(愛媛県 N・Nさん)

編集部(塚原)どのスリッパがイイとかあるッスか?

読者コーナー

お便り大・大募集中です!

〈次号のお題〉
「健康で悩んでいること、テストして欲しいこと」
「自慢の健康キープ技」を教えてください!

LDK Cafeではメッセージを大募集中です。次号のお題は上記の2つ。採用された方にはもれなく次号のLDKをプレゼントしちゃいます! 「読者相談室」で解決してほしいお悩みもお待ちしています〜!



編集(塚原) もちろんLDKへの感想やご意見もお待ちしています



メッセージが採用された方にもれなく掲載号のLDKをプレゼントします!

応募方法は3種類!

❶ Web読プレアンケート

URL https://questant.jp/q/1711present

Webアンケート、「クエスタント」にアクセス。画面に従って設問に答えてください。

❷ ハガキ読プレアンケート

巻末のハガキをチェック! 編集(久佐)

巻末についているハガキの最後の欄に希望するお題と、その答えをお書きください。

❸ 通常のおハガキ

宛先 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-12 LDK編集部「LDK Cafe」係

お手紙でも、おハガキでもOK。お題と、その答えを明記のうえ、上記宛先までお送りください。

締切:10月27日(金)当日消印有効

2丁目パフォーマーブルボンヌの

世論のキワミ

第53回

生まれながらの魔性の女



秘めやかに香る、女の臭気に惑わされて

　アタシは斉藤由貴ちゃんが大好きでした。デビュー曲でいきなり、今でも春の定番ソングになっている『卒業』を歌い、同年にはヨーヨー片手に『スケバン刑事』という、これまた語り継がれる女優仕事もこなしたアイドル。ちなみに『卒業』は、当時の透明感あるビジュアルと可愛い曲調のおかげでキラキラした女学生ソングだと思われがちですが、松本隆さんの歌詞はそんな甘くないのよ。「冷たい人と言われそうだけど、卒業式程度じゃ泣かないわよ。卒業しても友達とかみんな言ってるけど、実際には日々に流されて会わなくなるって私は知ってるわよ」という恐ろしく冷めた女子を描いているんです。

　そしてこの曲で始まるデビューアルバムのA面ラスト（A面てのが昭和～）には、知る人ぞ知る名曲『AXIA～かなしいことり～』が収録されていました。銀色夏生さん作詞の「今まで黙っててごめんね。本当は彼がいたって、言いかけて言えなかったの。二度と会えなくなりそうなんだもん。今じゃあなたを好きだけど、彼とは別れられないのよね」という、こちらもデビューしたての清純（風）アイドルとは到底思えない内容。今回の不倫騒動では、ベタなお怒りの声と同じくらい、「斉藤由貴は昔からずっとこうだよ」という反応も多かったんですが、その大半は、故・尾崎豊、そして川崎麻世との不倫の過去を指してのこと。でもアタシはまさにこの曲を思い出してました。しょっぱなからの有言実行よって。

　デビューの翌年にはNHK朝ドラのヒロインに。その年末には紅白紅組キャプテンと、芸能人としてはこれ以上ない王道の成功を収めていきます。一方で、鋭い作詞家たちに見抜かれ、予言のように道筋をつけられていた魔性を、自身も詞を書くことで磨き上げました。井上陽水のカバー『夢の中へ』を大ヒットさせた翌年の1990年。アタシも発売日当日に買った処女詩集『運命の女』で、由貴ちゃんの本音は既に全開になっていたんです。「先に恋をしたのは私なのに、あなたはそんな悲しそうな顔をするようになって、本気でつかまってるのかしら。ここで私が逃げ出したら、どんなに惨酷に愉快だろう。…どうしていつもこうなんだろう」「逃げられない孤独の鳥かごの中で、自分の体の中から秘やかに、永遠に消えてはくれない臭気がある」なんて内容が続々。「アタシは清純なんかじゃないよ。匂って！　気づいて！」って叫んでたんです。これで完全覚醒した彼女は、さらに翌年の1991年、満を持して（？）尾崎豊と、続けて93年には川崎麻世との不倫騒動で、ようやく世間様にもその魔性を伝えることになったのでした。

　アタシ個人としては、税金がお給料になり清廉性が求められることがわかってる政治家さんなら、まあ仕方ないにしても、女優や芸人さんを不倫で叩き過ぎる流れにはほんとうんざりなんです。子供が可哀想っていうけど、各家庭のありようなんてそれぞれだし、そもそも話題にすることが可哀想にしてる。決定打になった流出写真も、ベッキーのLINEと同じく、プライベートなものの盗品。それを公のメディアが晒して部数や視聴率を稼ぐんだから、本当に下衆いのはどっちだって思いますわ。選ばれた人たちの表現力、女優さんの経験を生かした演技や、芸人さんの尖った笑いなんかが、つまんないタテマエで潰されることのほうがもったいない。当事者たちが泣きながらでも喧嘩したり話し合ったり憎んだりすりゃいいことですよ。

　と言いつつ、由貴さんクラスになると、そんなトラブル全てを肥やしにもできそう。実際、尾崎豊さんとの関係を聞かれた時の、溜めに溜めてからの「……同志」発言にしろ、川崎麻世さんの会見現場に鬼の形相でたたずむカイヤさんにしろ、オカマ心に刻まれる名言、名シーンを生んでくれたのも魔性のおかげ。ほとぼりが冷めた頃に、開き直ったエグい役でもやってほしいもんです。アタシはみんなに好かれる当たり障りのない清純女優より、残酷な笑顔で女の臭気を撒き散らす女優が見たいんだもん！

女装パフォーマー

ブルボンヌさん

女装パフォーマー /ライター、新宿二丁目のミックスバー『Campy!bar』プロデュース、『ハートネットTV』『100分de名著』（NHK Eテレ）出演、『オンナnoミカタ』（NHKラジオ第一）MC、『キックス』（山梨放送）金曜パーソナリティ、『コスモポリタン』『オレンジページ』『プレジデントウーマン』『dmenu映画』など雑誌・Web連載。大学特別講義、企業や自治体のLGBTに関するセミナーの講師などでも活躍中。

ブルボンヌさんへのお悩み相談は引き続き募集中。あなたのお悩みにブルボンヌさんがコラム内でお答えします。希望される方は、読者ハガキの「本誌への要望欄」に内容をご記入の上、お送りください。

ON AIR

小田慶子のドラマ斜め読み！



テレビドラマの裏では何が起こっているのか？

イラスト● 齋藤悠（ROOM810）

主張しないみね子は異色のヒロインだった

9月30日でついに最終回を迎えるNHK連続テレビ小説「ひよっこ」。毎朝、桑田佳祐さんによる歌詞はよくわからないのに懐かしい感じがする主題歌を聴くのも、もう終わりです。奥茨城から出てきて赤坂の洋食屋「すずふり亭」に自分の居場所を見つけたみね子（有村架純）は、これまでの朝ドラと比べると、かなり変わったヒロインでした。基本的に受け身で、これまでのヒロインのように自己主張が強くないし、誰とも対立しない。お金持ちの慶大生・純一郎（竹内涼真）との恋も、「住む世界が違う」と悟って身を引いてしまいました。その後も失恋で荒れることもなく「すずふり亭」で真面目に働いてきましたが、ようやく終盤、将来有望なコック・秀俊（磯村勇斗）とお似合いのカップルに。ざっくりまとめちゃうと、このドラマは田舎の高校を卒業した女の子が東京に出て、仕事と伴侶を見つけるまでの物語だったわけです。そう考えると、今でも多くの女性が経験している人生の転換点を描いていたんですね。そして、最初に好きになった人とは結婚できない。このあたりも実にリアルなんであります。アイタタタ……。

9月に入ってからは、まるで演劇のセットのように、みね子の働く「すずふり亭」と、その裏にある下宿先「あかね荘」の間というスモールワールドでのドラマが繰り広げられました。みね子の親友・時子（佐久間由衣）がスターになって旅立ち、「あかね荘」は、みね子と大家の富（白石加代子）、工場の寮監をしていた愛子さん（和久井映見）、芸能界から追放される形で転がり込んできた女優の世津子（菅野美穂）、ツンデレOLの早苗（シシド・カフカ）と漫画家の卵であるダメダメコンビが仲良く同居。和久井さんと菅野さんが狭い部屋で同居し、プロレスごっこに興じるなんて、世が世なら名作ドラマ「ピュア」と「イグアナの娘」（両作とも約20年前の96年に放送）のヒロインが！と驚かせる粋な演出もありました。初めて「すずふり亭」を訪れたときは女優オーラ全開で、明らかに「違う世界に生きている人」（早苗談）だった世津子も、すっかりこの世界の住人になったわけです。脚本の岡田惠和さんは、「ちゅらさん」を始め多くの作品でこうした優しいユートピアを描いてきましたが、朝ドラとは何ぞや？と考えると、ひとりの女性が自分のユートピアを見つけるまでを描くものとも言えそう。「同じ世界に住める人」を見つけられるのって、奇跡的なことなのかもしれませんね。

新作「わろてんか」は「あさが来た」製法で勝負

そう考えると、10月2日に始まる新しい朝ドラ「わろてんか」はどんなユートピアが描かれるのか？

今回はNHK大阪放送局制作で、ヒロインのてん（葵わかな）は、京都の薬種問屋の娘。旅芸人をしていた藤吉（松坂桃李）と恋に落ち、彼を盛り立てるために、お笑いを商売にしようとします。〝てん〟のモデルは、吉本興業を作った吉本せいという女性。吉本の創業は1912年なので、100年も前の物語になるんですね。コッテコテの関西の話なのに、メインキャストが関東出身者ばかりというのはちょっと不安要素ですが、序盤は、松坂さんとヒロインの婚約者役の高橋一生さんが、女性のハートをわしづかみにしそう。「あさが来た」における玉木宏さんのポジションを松坂さんが、ディーン・フジオカさんのポジションを高橋さんが演じるようで、「あのヒットを再び」という狙いをひしひしと感じます。

笑いをビジネスとして成立させ、芸人などお笑いを愛する人たちがちゃんと食べていけるように改革していくてん。彼女はユートピアを見つけるというより、ユートピアを作った女性ということになるのかも。

吉本興業と言えば、夏ごろ私が新宿の本社を訪れたとき、受付が真っ黒なリクルートスーツの大学生でいっぱいだったので、驚きました。この会社にそない真面目な格好で来てどうするねん！と心の中でツッコミを入れたもの。そういった時代のこわばった空気を打ち破ってくれるドラマになることを期待します。

おだ けいこ
小田慶子さん
角川書店で「週刊ザテレビジョン」などの編集部に在籍。現在はフリーライターとして、ドラマ・映画に関する記事や芸能人インタビュー原稿を執筆中。10月クールドラマは、宮藤官九郎による「監獄のお姫さま」がイチ推し。でも、どうせ視聴率取れないんだろうなぁ……

第2回

話題の新作映画の魅力をキャストが語り尽くします！

LDK CINEMAS

［LDKシネマズ］

今月のゲスト

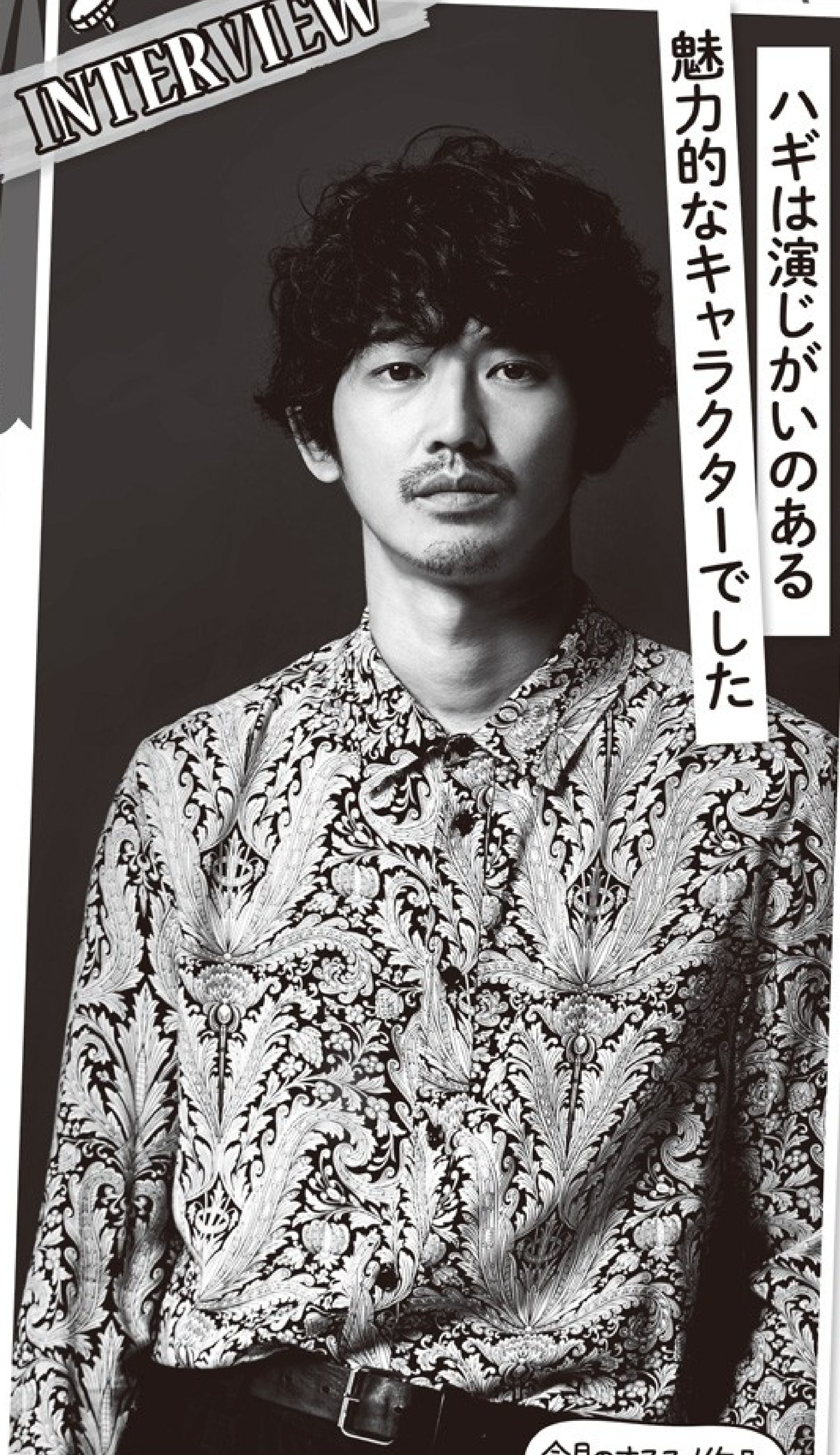
瑛太さん

EITA

PROFILE 1982年生まれ。2001年にフジテレビ系ドラマ『さよなら、小津先生』で俳優デビュー。『リングサイド・ストーリー』（10月14日公開）、『光』（11月25日公開）など出演作が続々と公開

INTERVIEW

ハギは演じがいのある魅力的なキャラクターでした



笑って泣けて、しかもスポ根の要素もあります

編集部　はじめに、今回の脚本を読んだときの感想を教えてください。

瑛太　僕が演じるのは元プロボクサーのハギ（萩原）という役なのですが、すごく強い男だなと思いました。なんでも答えを知っているというか、プロボクサーで良いところまでいった人だから、いろいろ悟ってるんですよね。判断に迷わない強さとか、自信がある人だなと思いました。それだけに演じるのはちょっと緊張感がありましたけど、撮影が始まっちゃえば意外とハギそのものとして、映像の中にいられたかなと思います。

編集部　作品の魅力はどんなところですか？

瑛太　とにかくガッキー（新垣結衣さん）がかわいいですね。この映画の魅力はそれに尽きるといっても良い（笑）。今回新垣さんとは初めての共演だったんですけど、印象としてはすごく芯の強い女優さんだなぁということを感じていて。不思議と引きつけられる雰囲気があって、一緒にいると心が洗われるというか。一緒のシーンもすごく多かったので、楽屋で二人でゲームしてるときなんか「絶対誰も入ってくんなよ！」と思ってましたからね（笑）。そのくらい魅力的な女優さんでした。

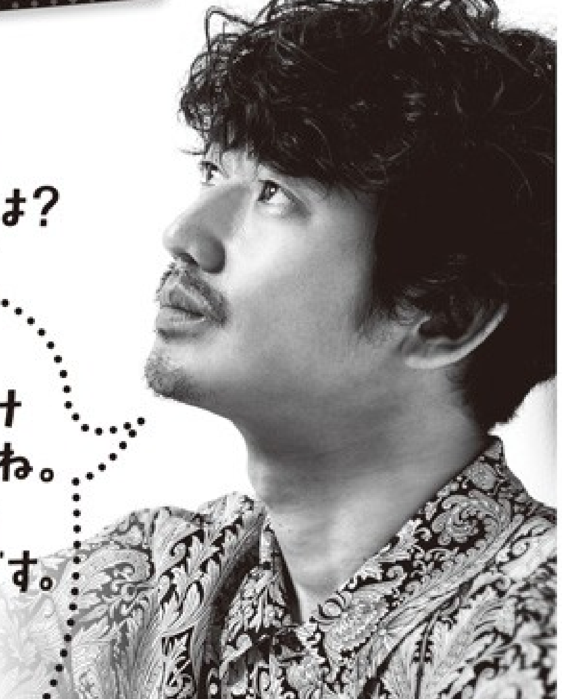
編集部　役作りはどのようにされたんでしょうか？

瑛太　今作に関していえばやっぱり卓球ですね。ホントに遊び程度しかやったことがなかったので、基礎の基礎から入ったんですけど。そういえば、ハギが途中から左利きに変わる設定なんですけど、僕は右利きだしさすがに「これはムリなんでやめましょう」って申し出たんですよ（笑）。フツーにできる訳ないと思うじゃないですか。でも、意外と基礎からやったら全然そんなことなくて、最終的には左のほうが強くなっちゃいましたね。

編集部　最後に、改めて本作の魅力をお願いします！

瑛太　いわゆる「ラブコメ」っていわれるジャンルの映画だとは思いますけど、笑いや感動はもちろん、スポ根の要素もあったりで、いろんな魅力が詰まってます。見終わった後の爽快感と、その奥にある「人と人とのつながりの大切さ」を感じてもらえたらうれしいですね。

LDK Question



Q. コレだけは欠かせない！という日用品は？

A. 「カメラ」。持っているだけで安心しますね。自分のお守りみたいなモノです。

今月のオススメ作品

『ミックス。』



脚本：古沢良太
監督：石川淳一
音楽：末廣健一郎
出演：新垣結衣　瑛太 ほか

笑いと感動を“ミックス”したロマンティックコメディ

母のスパルタ教育により、かつて「天才卓球少女」と呼ばれていた多満子（新垣結衣）は、亡き母が経営していた「フラワー卓球クラブ」再建のため、萩原（瑛太）とミックスを組むが……。

10月21日（土）より全国東宝系にて公開！

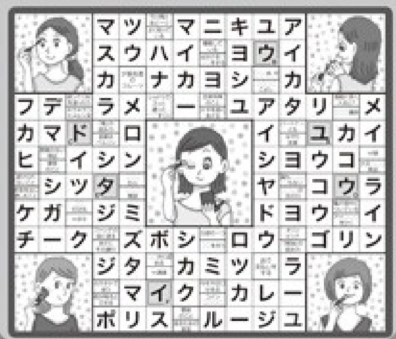
PHOTO P1005

撮影／大木慎太郎（fort）

10月号の正解はコチラ

テーマ　コスメ

シミにはビタミンC ユウドウタイが効果あり



応募先 メールアドレス

present@shinyusha.co.jp

※住所・お名前・解答を明記してご応募ください

例えばこんなふうに解いていきます！



マスの中に文字やイラストでヒントが入っています。タテに入る言葉は上から下へ、ヨコに入る言葉は左から右へ答えを入れていきましょう（下や右から矢印が出ていても、言葉の入る方向は上⇨下、左⇨右になります）。

正解者には抽選で10名様に！

LDK&パズル雑誌をセットでプレゼント

今月のテーマ 防災

LDKお得技アロークロス

日本は地震大国。いつ起こるかわからない災害に備え、パズルを解いて便利グッズのおさらいをしましょう。



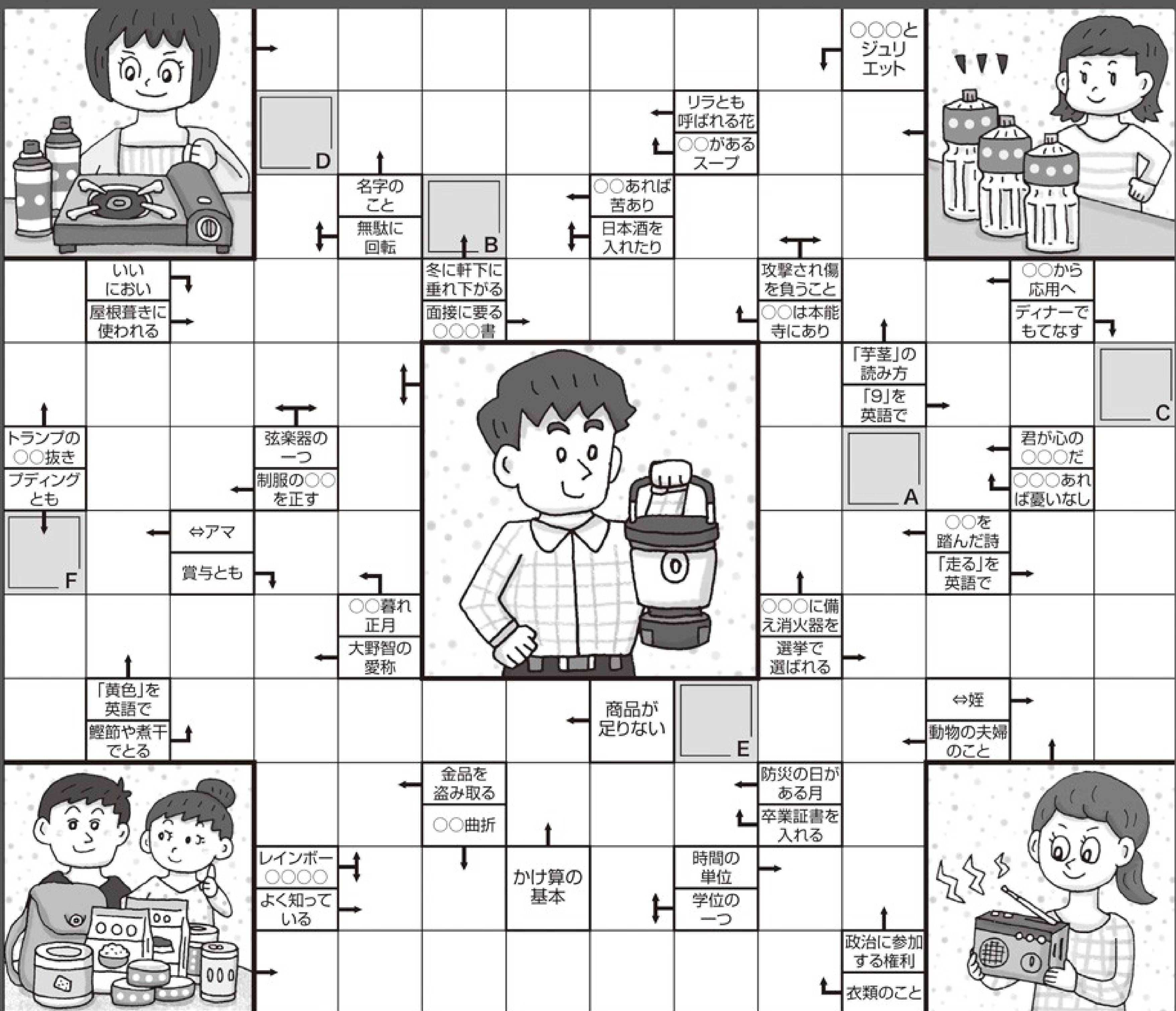
このパズルを解くと言語力や空間認知力が鍛えられ、「ほら、あの、あれ」などを減らすことが期待できます。家事や仕事の合間にぜひどうぞ！

諏訪東京理科大教授 脳研究者 篠原菊紀さん

解答

災害時には日用品の A□ B□ C□ D□ E□ F□ が役に立つ

「巻く」「書く」「敷く」「縛る」と、さまざまな場面で使える



編集協力／ユアソング　出題／ericco　イラスト／鈴木アツコ

5ヵ月連続
特別付録小冊子

大好評第3弾!

第1弾 洗濯洗剤
第2弾 柔軟剤
第3弾 クレンジング
第4弾 ボディソープ
第5弾 ????

Cleansing ABC catalog

クレンジング ABC 50 判定カタログ

A 総合評価 / B 総合評価 / C 総合評価 / D 総合評価 / E 総合評価

オイルから泡タイプまで、形状も使用感もさまざまなクレンジング。しかもお店でよく見かける商品がこれでもか!とあって、どれを買ったらいいかわかりません。とくにクレンジングはお肌の最重要ケア。美肌を守る1本は吟味して選びたいところです。そんなあなたに代わってLDKがプチプラもデパコスも50本集めて一斉テスト!買うべき1本がわかります!!

オイルから泡まであらゆるタイプをぜ〜んぶテスト!

超定番ブランドを選べばいい?

オイル / リキッド / ジェル / クリーム / ミルク / 泡



全50製品の評価を大公開!

バッチリメイクさんもナチュラルメイクさんも!
あなたが使うべきメイク落としのマストアイテムが見つかります!

えればいくらでも食べられちゃう！ベストマッチ!!

大発明 その1 サーモンハラス燻製

NEW

新サーモンは脂と燻香が激ウマ！さっぱりアレンジに箸がとまらない!!



燻製ハラスのフルーツ香味

オレンジなど柑橘系のフルーツが、ハラス特有の脂っぽさをおさえて、さっぱりとした燻製に！ 甘酸っぱさも燻香にマッチします。

大発明のタネ！

スモーキーで脂がのっているからさっぱり食べるのがベスト！

西京漬け風味



甘酒で余分な脂が落ちる！

西京漬けを作るように、ハラスの燻製と甘酒を和えると、まろやかで甘みのある味わいに。

フルーツ香味



フルーツの香りで爽やかに！

ハラスは身が脂っぽいので、柑橘系のフルーツとくるむと、グッと食べやすくなります。

ポテトのグリル



脂を活かしてジューシーに！

オーブンで焼くことで、サーモンのうま味が下に敷いたじゃがいもにしっかり染み込みます。



脂っぽさを和らげる調理が重要です！

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

材料と作り方

1. オレンジやすだちなど、柑橘系のフルーツをハラスの幅にあわせて、輪切りまたは半月切りにする。
2. 半分に切ったハラスの燻製と、フルーツをラップにくるんで、冷蔵庫で1日寝かせたら完成。

爽やかなのにジューシーな燻製に!

フルーツとくるんだハラスは、さっぱりとしていながら適度な脂のノリでジューシー! こぶ締めにしてもおいしく食べられます。

過去何度もコストコフードのアレンジを紹介してきた『LDK』。でも、もっとおいしく食べる方法がないか研究してみたら、まだ誰も知らない最高の食べ方を大発明しちゃいました!

撮影／青木章（fort）、執筆／編集部

大発明!!

今回ご協力いただいたコストコのプロはこの4人！



スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん
簡単美味しい節約・時短レシピを得意とし、雑誌でのレシピ提供等、多彩な分野で活躍



幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん
「食」に対する魅力を伝える活動を行う。食材を活かす調理法やレシピ考案に定評がある



コストコブロガー
lilicocoさん
コストコ大好き主婦。ブログで商品の感想等を紹介 http://costcolover.blog.jp/



科学する料理研究家 キッチンまわり評論家
さわけんさん
日々、食品やキッチングッズを比較検証 https://www.instagram.com/sawakeng/

コストコ定番フードの最強アイディア

いつも買うあのフードがLDK誌上最強のおいしさに!

フルーツなど食材で脂をおさ甘味と酸味が燻香に

サーモンハラス燻製 大発明
フルーツ香味
西京漬け風味
ポテトのグリル



ハラスの燻製 西京漬け風味

香ばしい燻製風味のサーモンを甘酒に漬けることで、濃厚な甘みとコクがプラスされ、味わい深くなります!

材料と作り方

1. 味噌と、ストレートタイプの甘酒を同量まぜ、漬けだれを作る。
2. 半分に切ったハラスの燻製を漬けだれに漬けて、1日冷蔵庫で寝かせたら完成。

西京漬け風の濃厚なうま味!

ハラスの燻製の香りと、甘酒と味噌の濃厚なうま味が感じられます。甘酒に漬けることで、まったりとして脂っぽさも気になりません。

超定番のサーモンを燻製にした新商品!



カークランドシグネチャー
アトランティックサーモン ハラス燻製
購入価格◉3272円

とろける食感と香ばしさがたまらない!

コストコの定番「アトランティックサーモン」から、ハラスの燻製が新登場! 気になるその味は、脂がのったトロットロの身に、香ばしい燻製の風味が染み込んでいてとっても美味でした。価格も従来のサーモン同様3000円台とお買い得です。



材料と作り方

1. じゃがいもと玉ねぎをスライスし、ハラスの燻製をぶつ切りにする。
2. 耐熱皿に1のじゃがいもと玉ねぎを敷き、その上にハラスの燻製をのせる。上からオリーブオイルを適量と、スライスしたにんにくを1片のせる
3. オーブンで焼き色がつくまで加熱する。オーブンから取り出したらレモンとディルを添えて完成。

焼いて脂ののった身をおいしく食べる!

こんがり焼けたハラスは、くどさがなくなりジューシーに! じゃがいもには、サーモンから出たうま味が染み込んでいます。

燻製サーモンとポテトのグリル

サーモンと相性の良いじゃがいもを入れてオーブンで焼けば、ジューシーなグリルが完成! ボリューム満点です。

大発明 その2 デリカ編

ちょっぴり薄味なチキンもペロリ!! 定番デリカがもっとおいしく大変身!

ロティサリーチキン 大発明 ガリマヨ焼き

切れ込みにぬってチンするだけ!! ガーリックマヨネーズが中までウマい!





カークランドシグネチャー
ロティサリーチキン
購入価格◉699円

食欲をそそるガーリックの香り!

ロティサリーチキンのガリマヨ焼き

パンチのきいたガーリックマヨネーズが、チキンに染み込んで最後までおいしく食べられます!

材料と作り方

1. ロティサリーチキンは縦に3cm程度の深さで切れ込みをいれる。
2. マヨネーズ大さじ2～3とチューブにんにく1～2cm程度、粗挽き胡椒を適量まぜ、切れ込みにぬっていく。
3. ローズマリーなど、お好みのハーブをのせ、レンジで5～6分加熱したら完成。

大発明のタネ!
表面の味がしっかりしているから内側の味つけでもっとおいしく!



5～6分程度の加熱がいちばんジューシーです!

スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん

ガーリックマヨネーズをぬるだけ!



チキンの表面は味がしっかりしていても内側はやや淡白。切れ込みにガリマヨをぬれば、中までおいしい。

チョレギサラダ 大発明 トマト煮込み

ゴロゴロトマトとエビがメイン料理に! 時間が経ってもまとめて煮込めばOK!!



エビのトマト煮込み

プチトマトのまろやかな酸味がエビとからんで、野菜もごはんもすすむメイン料理に仕上がります!



ごはんと一緒のプレートにもオススメ!

カークランドシグネチャー
チョレギサラダ
購入価格◉1180円

材料と作り方

1. 刻んだにんにく1片を、香りが出るまでオリーブオイルで炒める。スライスした玉ねぎをくわえ、きつね色になるまで炒める。
2. フライパンにチョレギサラダのプチトマトと、トマトジュース、水を適量くわえる。プチトマトの皮がやぶれ、煮詰まるまで弱火にかける。
3. エビをいれて、コンソメ、塩・こしょう、マヨネーズで味をつける。お好みでごはんと、チョレギのレタスを添えたら完成。

大発明のタネ!
トマトとエビがたっぷりだから煮込んでおいしいメイン料理に!



コストコのチョレギだからできるアレンジレシピです!

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

食材の追加はにんにくと玉ねぎだけ!



チョレギには珍しく、トマトとエビが入っているので、鮮度が落ちても煮込めば立派なメイン料理に変身!

ハイローラーB・L・T 大発明 トルティーヤ&ディップ

水分を吸ったトルティーヤは「揚げる」&「刻む」でおいしいおつまみに！



揚げトルティーヤと野菜ディップ

カリッと揚げたトルティーヤの食感と、スイートチリソースのきいたディップが最高のおつまみです！

カークランドシグネチャー
ハイローラーB・L・T
購入価格◉998円

材料と作り方

1. トルティーヤと具材を分け、トルティーヤを色がつくまで油で揚げる。
2. 具材を細かく刻み、スイートチリソース適量とまぜる。
3. 揚げたトルティーヤと、2を盛りつけて完成。

大発明のタネ！ 野菜から水分が出ても加熱すれば復活！

ハイローラーは、時間が経つと野菜から水分が出てしんなりしてしまいますが、油で揚げればサクサク食感に復活します。



あまったハイローラーは、加熱するのがオススメです

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

パエリア 大発明 ライスコロッケ

チーズとの相性バツグン!! 丸めて揚げるだけのかんたんライスコロッケ！



パエリアライスコロッケ

海鮮の風味が染み込んだごはんと、とろ～りチーズのコクがたまらない！食べ応えバツグンの一品です。

カークランドシグネチャー
パエリア
購入価格◉1131円

材料と作り方

1. モッツァレラチーズを包むように、パエリアを丸くにぎる。
2. 1を水で溶かした小麦粉につけ、パン粉をまぶす。
3. きつね色になるまで揚げ、油をよく切って盛りつける。お好みでトマトソースを添えて完成。

大発明のタネ！ 海鮮のうま味が詰まっているからそのままコロッケに！



海鮮の風味がしっかりしているので、チーズを包めばライスコロッケに。大量のパエリアも食べきりやすい。

チョッピーノスープ 大発明 パエリア

魚介ダシがとっても濃厚！スープをそのまま使っておいしいパエリアに!!



チョッピーノパエリア

魚介はもちろん、トマトとガーリックの風味がしっかりきいたパエリア。具材もたっぷり使えます！

カークランドシグネチャー
チョッピーノスープ
購入価格◉1498円

材料と作り方

1. チョッピーノスープを温める。フライパンで、スライスした玉ねぎと米を炒める。
2. 1に白ワインと、温めたスープをくわえ、フタをして沸騰するまで中火にかける。
3. 沸騰したら、弱火にしてシーフードをいれ、10分間加熱。その後10分間蒸らしたら完成。

大発明のタネ！ パエリア作りに必要なものがほとんど揃ってラクチン！

チョッピーノスープにはトマトやガーリック、魚介のうま味がぎっしり。飲みきれなくなったら米をいれれば、あっという間にパエリアが完成しちゃいます。



驚くほどカンタンにおいしいパエリアが作れます！

編集部
山田

ちらし寿司 大発明 チャーハン

たっぷりの海鮮がジューシーに!! ちらし寿司は炒めておいしい具だくさんチャーハンに！



海鮮チャーハン

酢飯を活かしたさっぱり味で、食べる手がとまらない！炒めた海鮮と、あとのせいくらがジューシーです。

カークランドシグネチャー
6種の海鮮ちらし寿司
購入価格◉1880円

材料と作り方

1. 酢飯と海鮮を分ける。酢飯はレンジで1分間加熱する。
2. 海鮮からいくらをとりのぞき、油を熱したフライパンで炒める。海鮮に火が通ったら酢飯を入れ、塩と酒を適量いれて炒める。
3. 全体に火が通ったら皿に盛り、細切りにした大葉と、いくらをのせて完成。

大発明のタネ！ たくさんの魚介はチャーハンにしてもウマい！

ちらし寿司を残してしまうと、翌日にはお刺身がパサパサに……。そんなときは油で炒めるだけでジューシーなチャーハンになります！



調味料をほとんど入れなくてもおいしく仕上がります！

スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん

大発明 その3 生鮮食品編

プルコギも塩さばもまだおいしくなる!!
大量の生鮮だってあっという間に食べきれちゃう!

塩さばフィレ 大発明 フレーク
ほぐして炒めるだけ!! しっかり塩味でごはんもパンもすすむ!



カークランドシグネチャー
塩さばフィレ
購入価格◉1415円

塩さばフレーク
塩味がしっかりした食がすすむフレーク。ツナのように、マヨネーズなどと和えてもおいしいです!

材料と作り方

1. さば2切れをグリルで焼き、皮からはずしてほぐす。油を拭き取りながら弱火で空煎りする。
2. タイム3～4本と白ワイン大さじ1/2をくわえ、パラパラになるまで炒める。
3. ザルにキッチンペーパーを敷き、2の油を切る。お好みでマヨネーズ、マスタード、レモンと和えて完成。

大発明のタネ! 塩味がきいてるからそのままほぐしてウマい!

コストコのさばは、切身自体に塩味がついているので、焼いてほぐすだけでも十分おいしくなります。お好みで調味料とまぜても、さばの味をジャマしません。



油がたくさん出るので、よく切ってください

スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん

プルコギビーフ 大発明 カレー
牛肉たっぷり大満足!! フルーティなキウイがカレーの隠し味に!



カークランドシグネチャー
プルコギビーフ 韓国風焼肉
購入価格◉2555円

プルコギカレー
辛さだけでなくマイルドな甘さのある、味わい深い仕上がりに! やわらかなプルコギは、具材としても◎。

材料と作り方

1. プルコギビーフをあくが出るまで鍋でゆでる。
2. 野菜と一緒に1を炒める。全体に火が通ったら水を加え、弱火から中火で15分程度煮込む。
3. 一旦火をとめ、ルウをいれて10分程度弱火で煮込んだら完成。

大発明のタネ! キウイの甘みがカレーをまろやかに!

プルコギは味が濃くて、食べきるのは大変。でもカレーにいれれば食べやすく、マイルドになります! さらに固くなりがちな牛肉も、プルコギならやわらかいままです。



そのままではくさみが強いので、ゆでてください

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

さくらどりむね肉 大発明 ピザ
大判のむね肉が生地に大変身!! ヘルシー&ボリューミーなピザ!



日本ホワイトファーム
さくらどりむね肉
購入価格◉2019円

むね肉ピザ
通常のピザ生地に比べて、食べ応えバツグンなのにヘルシー! トマトベースとの相性もバツグンです。

材料と作り方

1. むね肉1枚を縦半分に切り、2つとも観音開きにしたあと包丁で軽くたたいて伸ばす。
2. アルミホイルにオリーブオイルをぬり、1を置き、塩・こしょうをしてグリルで火が通るまで焼く。
3. トマトソースを2にぬり、玉ねぎ、ピーマン、トマトなどお好みの具材とチーズをのせ、オリーブオイルをかける。再度こんがり焼いたら完成。

大発明のタネ! 1枚が大きいからダイナミックに使える!

さくらどりのむね肉は、1枚がかなり大きいのでボリューム満点! 大きなピザにすれば、ヘルシーなのに満足度バツグンです。



しいたけ 大発明 シュウマイ
肉厚なしいたけはプリプリのエビをつつんでジューシーなシュウマイに!



新潟県産
八色しいたけ
購入価格◉528円

しいたけシュウマイ
しいたけのダシとお肉のうま味、エビのプリプリ食感が絶妙にマッチ! ボリュームのあるシュウマイです。

材料と作り方

1. エビの下処理をして、たたきにする。しいたけは柄を外し、細かく刻む。長ネギをみじん切りにする。
2. 1と鶏ひき肉、酒と塩・こしょうをまぜる。しいたけの傘の内側に小麦粉をまぶし、まぜたものをはさむ。
3. フライパンにクッキングシートを敷き、2を置く。水を適量入れ、沸騰するまで中火にかける。弱火で10分ほど加熱すれば完成。

大発明のタネ! 厚みのある傘は食感がバツグン!

コストコに売っている「八色しいたけ」は、大きくて肉厚! 細かく切らずに使えば、超ジューシーなんです。エビと合わせることで、最高の食感が楽しめます。



しいたけの食感はもちろん、香りも楽しめます!

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

大発明 天ぷら
外はサクッと中はツブツブ食感がたまらない！



カークランドシグネチャー
辛子明太子
購入価格◉1680円

明太子の天ぷら
明太子を1本丸ごと揚げた、豪快な天ぷら。サクサクの衣とツブツブの明太子の食感までおいしい！

材料と作り方
1. 天ぷら粉を水にといて、衣を作る。
2. 明太子に穴があかないよう衣をつけて、油で揚げる。
3. 衣ができ始めたらすぐに油からあげて完成。

大発明のタネ！ 切れ込みがないから揚げ調理OK！
辛子明太子は、丸ごと1本で切れ込みもナシ。油で弾けることなく揚げられます。味つけされているので、そのまま食べられます。

大発明 中落ちカルビ
焼肉店の中落ちカルビが楽しめる！脂がのって超ジューシー!!



カークランドシグネチャー
USAビーフリブフィンガー
購入価格◉2278円

焼肉風中落ちカルビ
脂と赤身のバランスが絶妙な、やわらかいお肉。焼肉のたれがからんでどんどん食べられます！

材料と作り方
1. 肉の表面に固い軟骨部分がある場合は、包丁で削ぎ落とし、隠し包丁をいれる。
2. 一口サイズに切り、ジッパーバッグなどにいれて焼肉のたれを揉みこむ。
3. フライパンで火が通るまで焼き、お好みで糸唐辛子を添えて完成。

大発明のタネ！ 脂ののったカルビはシンプルに焼肉で！
コストコのリブフィンガーは、焼肉店にある中落ちカルビのこと。ジューシーなこのお肉は、味つけして焼いて食べるのが正解！

大発明 チーズケーキ
チーズの酸味とフルーツやホイップの甘みがベストマッチ！



カークランドシグネチャー
イズニーブリーチーズ
購入価格◉1268円

フルーツチーズケーキ
普通のチーズケーキより濃厚で、酸味が強く、爽やかな甘さのフルーツとホイップがマッチします！

材料と作り方
1. 横から半分にカットしたチーズの上に、イチゴやキウイなどのフルーツとホイップクリームをのせる。
2. もう半分のチーズを上からかぶせる。お好みでハチミツなどをかけたら完成。

大発明のタネ！ 切れてないホールチーズをそのままデザートに！
大きくてお得だけど、そのまま食べるだけでは飽きちゃう。そんなときはフルーツとホイップをのせるだけで濃厚なチーズケーキになります。

大発明 ボイルドタン
煮るだけでホロホロ食感の牛タンを楽しめる！



カークランドシグネチャー
皮むきタン
購入価格◉2406円

やわらかボイルドタン
タンをぜいたくに楽しめる一品。シンプルな味つけと、ほのかなにんにくなどの香りがタンの味を引き立てます。

材料と作り方
1. タンに多めの塩・こしょうをまぶし、ジッパーバッグの中でオリーブオイルに1日漬けておく。
2. セロリやにんにくなど、香りづけできる食材と一緒に圧力鍋で40分、普通の鍋で2時間程度煮る。お好みでマスタードをつけて完成。

大発明のタネ！ 大きなタンはそのまま食感を楽しむ！
丸ごとタンには珍しく、下処理までされているので、そのままゆでて食べられるんです！ ホロホロだから厚く切って食べるのがオススメ。

大発明 鍋
和風ダシとの相性バツグン!! キムチ風味が鍋にピッタリ！



李王家
チャンジャ
購入価格◉968円

チャンジャ鍋
鍋のダシにキムチの風味がマッチ！コリコリとしたチャンジャは、具材としてもおいしくいただけます。

材料と作り方
1. 鍋にめんつゆを希釈したダシをいれる。
2. 5cm程度の長さに切った水菜と、豚バラ肉をくわえる。
3. チャンジャをお好みの量のせて、具材に火が通ったら完成。

大発明のタネ！ キムチ風味＋海鮮が鍋にピッタリ合う！
冷蔵庫に入りっぱなしのチャンジャ。手早く、おいしく食べるには、鍋にたっぷり使うのが正解！ キムチと海鮮がダシにピッタリです。

大発明 ぶどう酢
飲んで良し！調理に良し！のぶどう酢が作れちゃう！



Del Monte
レッドシードレスグレープ
購入価格◉998円

ぶどう酢
たっぷりのぶどうと砂糖で、まろやかな口あたりのお酢。漬けている時間によって味が変わっていきます。

材料と作り方
1. ぶどう250gを洗ってキッチンペーパーなどで水気をしっかり拭き取る
2. 保存用の瓶を煮沸消毒し、1と氷砂糖250g、米酢500gをいれ、優しく上下に振る。
3. 氷砂糖がとけたら飲み頃のぶどう酢が完成。とけた後は冷蔵庫で保存する。

大発明のタネ！ 食べきれないぶどうはいくつか漬けておくと◎
ぶどうは、新鮮なうちに食べきるのが大変。おいしく使うためのコツは、お酢に漬けること。冷蔵保存なら半年程度使えます。

大発明 その4 冷凍食品編

大容量&長持ちでお得な冷凍餃子がチリソースとチーズで冷凍とは思えない料理に！



辻野
やわらか焼きいか
購入価格◉1980円

一夜干しイカフライ

一夜干しの塩気を活かしたイカフライ。マヨネーズなどをつけても、おいしくいただけます!

材料と作り方

1. イカの水分を拭き取り、小麦粉をまぶす。
2. 1にマヨネーズを和えてから、いくつか束にする。小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油で揚げたら完成。

大発明のタネ！

味がしっかりついているからラクラク一品完成!

冷凍の焼きいかは、もとから味が染みているので、余計な調理は一切なし! 解凍してパン粉をつけるだけでメインのおかずになるフライが完成します!



「イカの水分を拭き取れば油はねはしません!」

スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん



餃子計画
冷凍生黒豚餃子
購入価格◉899円

中華風ラザニア

餃子とスイートチリソースを使った中華風の味つけが新しいラザニア。肉のうま味が濃厚です!

材料と作り方

1. 餃子をレンジで解凍し、スイートチリソースと和える。
2. 耐熱皿に1を敷き、上からホワイトソースをかける。
3. チーズをのせて、焼き色がつくまでオーブンで加熱したら完成。

大発明のタネ！

肉も皮もハイクオリティだからラザニアで活きる!

冷凍餃子は皮がモチモチで、黒豚のうま味もバツグン! パスタとボロネーゼに見立ててラザニアが作れちゃいます!





CP
若鶏の竜田揚げ
購入価格◉828円

若鶏の甘酢南蛮

甘酢のしっとりとした甘みと、濃厚な酸味のタルタルソースで、竜田揚げのレベルがワンランクアップ!

材料と作り方

1. 竜田揚げをレンジで加熱する。しょうゆ大さじ1と砂糖大さじ2、酢大さじ3、鷹の爪少々をまぜる。
2. 1のたれをレンジで30秒ほど加熱し、砂糖をとかして、ごま油小さじ1をくわえる。1の竜田揚げをたれにくぐらせる。
3. みじん切りにした玉ねぎときゅうり、ゆで卵、マヨネーズ、塩・こしょうをまぜたタルタルソースをかけて完成。

大発明のタネ！

たれを作れば飽きのこない別の料理に!

そのままでもおいしい竜田揚げ。たくさん入っているので、味に飽きたときはソースを追加して鶏南蛮にすれば、さらにお得に使えます!



「たれを作るだけで冷凍とは思えない味に!」

スーパーエコごはん研究家
桃世真弓さん



ニチレイフーズ
九州産のほうれん草です。
購入価格◉598円

ほうれん草とヨーグルトのディップソース

ヨーグルトとマヨネーズの酸味がきいたベースに、ほうれん草がしっかり香るディップソースです!

材料と作り方

1. ほうれん草を解凍し、ギリシャヨーグルトとマヨネーズを2:1でまぜる。
2. 細ねぎとほうれん草を刻んで、1にまぜる。
3. 塩・こしょうとすりおろしにんにくをくわえて味をととのえ、完成。

大発明のタネ！

じゃんじゃん使うディップはたくさん冷蔵しておける

袋が大きくて、冷凍庫での保存に困ったときはディップソースに! 冷蔵保存できるうえ、使いやすいので腐らせてしまう可能性が低くなります。



「野菜にあうディップなのでとってもヘルシーです!」

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

大発明 その5 ベーカリーデザート編

持て余しがちなベーカリーとデザートも 焼いたり揚げたりしてずっとおいしく食べられる!

ティラミス 大発明 フルーツサンド

フルーツの爽やかさとティラミスの甘さがマッチした極上のデザートサンド!



カークランドシグネチャー
ティラミス
購入価格◉1380円

ティラミスフルーツサンド

甘いティラミスと甘酸っぱいフルーツが、濃厚なのに後味爽やかなフルーツサンドに!

材料と作り方

1. 食パン2枚の耳をとり、斜めに切って1/4にする。
2. 1のパン2枚にティラミスをぬる。
3. イチゴやキウイなど、お好みのフルーツをのせてサンドすれば完成。

大発明のタネ! マスカルポーネにティラミスを使ってスイーツ感アップ!

濃厚な甘さのティラミスは、そのままだとくどく感じることも。フルーツと一緒にサンドすると爽やかに食べられます!



ディナーロール 大発明 カレーパン

レトルトを入れるだけ!! おやつサイズのカレーパン!



カークランドシグネチャー
ディナーロール
購入価格◉458円

ミニカレーパン

ディナーロールで作るジューシーなカレーパン。カレー以外の中身で、揚げパンにも応用できます。

材料と作り方

1. ディナーロールの、上1/3を切り取り、下部分の中心をスプーンなどで押し込んでくぼみを作る。
2. くぼみにレトルトカレーを詰め、上1/3でフタをする。小麦粉を水でとかし、接着部分にぬる。
3. 霧吹きでディナーロールを少し湿らせ、パン粉をつけて色がつくまで揚げたら完成。

大発明のタネ! 生地が油を吸いすぎないからくどくない!

時間が経つとパサつくディナーロール。揚げるとパサつきが気にならなくなります。油を吸いすぎないところも◎!



クロワッサン 大発明 エビフライ

パン粉にすれば揚げ物がサックサクに! バターのコクがたまらない



カークランドシグネチャー
クロワッサン
購入価格◉899円

クロワッサンエビフライ

バターの風味とコクで、調味料なしでも食べられるエビフライ。ほかのフライに使ってもOK!

材料と作り方

1. 冷凍したクロワッサンを、おろし金やフードプロセッサーなどで細かくする。
2. 下処理をしたエビに小麦粉ととき卵をつけ、1をつける。
3. 衣ができるまで油で揚げたら完成。

大発明のタネ! バターの風味が揚げ物にピッタリ!

バターの風味が濃厚なコストコのクロワッサン。パン粉にすることで、揚げ物の風味がより良くなります。



ベーグル 大発明 ラスク

ベーグルで作ればカリカリ度アップ!! 好みの味で作れるラスク!



カークランドシグネチャー
バラエティベーグル
購入価格◉680円

カリカリベーグルラスク

ベーグルを使った通常よりもカリカリな食感のラスク。どの種類を使っても作れます!

材料と作り方

1. ベーグルを一口サイズに切り、レンジで1分30秒～2分ほど加熱する。
2. プレーンなら、バターとグラニュー糖を適量ぬる。チーズなら、ベーグル全体にオリーブオイルとエルブ・ド・プロバンスをなじませる。
3. レンジで、焦げないよう20秒ずつ様子を見ながら加熱する。カリカリになったら完成。

大発明のタネ! 目が詰まっているからより良い食感に!

食パンなどに比べて、目が詰まったモチモチのベーグル。焼くとよりカリカリ食感のラスクに! レンジですぐに作れるのも手軽で、おやつにピッタリです。



ベーグルならではの、カリカリの食感になります!

幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

プロが教えるアレンジレシピも紹介！

辛口採点簿

次から次へと新商品が発売されるコストコフード。ここではそんな新商品ばかりを集めて、プロと編集部が全部食べて評価！ 今アツい食品と、そのおいしい食べ方を紹介しちゃいます！

A 新発売のサラダは雑穀がたっぷり入って健康的！ スパイシーなドレッシングでどんどん食べられる!!



カークランドシグネチャー
グレインズボウルサラダ
購入価格◉998円

異なる2つの食感が楽しめる!

具材に雑穀やチキンなどを使ったサラダ。シャキシャキの野菜と、モチっとした雑穀の食感が絶妙! スパイスがきいたドレッシングでペロリと食べられます!



幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

アレンジでもっとおいしく! グレインズサラダ水餃子

具材にお肉が入っているから、ぜんぶ細かく刻めば餃子の中身に変身! さらに雑穀は食物繊維がたっぷりなので、ヘルシーで健康的な餃子に仕上がります。

材料と作り方

1 サラダの具材をすべて細かく刻み、餃子の皮で包む。
2 1を鍋でゆでる。水面に浮き上がり、1分程度経ったらお湯からあげる。
3 お好みでドレッシングをつけだれとして添えて完成。

B エビのガーリック感が食欲をそそる！ つけあわせのごはんもにんにくがきいてます！



カークランドシグネチャー
ガーリックシュリンプ
購入価格◉1780円



科学する料理研究家
さわけんさん

ガーリック風味のバランスがグッド!

身が締まったガーリックの濃厚なエビと、本場のガーリックライスのようなほのかな香りのごはんがセットになったデリ。あわせて食べるとちょうど良いガーリックの風味で、食がすすみます。

A スーパーフードのキヌアが「これでもか!」と入って健康バランス満点！



PATH OF LIFE
オーガニックキヌア＆ケール
購入価格◉2298円



幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

使い勝手バツグンの冷凍食品!

栄養価が高く、スーパーフードとして注目されているキヌアと、香りの良いケールが入った商品。ほのかににんにくが香り、そのままでもサラダにまぜてもおいしく食べられます。

B 香りはプレッツェルそのもの！ モチッとした食感を楽しめるパン

特徴的なプレッツェルの香り!

ベーグルのようなモチモチとした食感で、香り高いプレッツェルの風味が感じられるパン。サイズが小さく、ベーグルほど重くないので、小腹が空いたときにもオススメです。



幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん



LABRIOLA
プレッツェルバンズ
購入価格◉899円

B まるで餃子！ 皮はモチモチ！ 具のポテト＆チーズはホクホクです

焼いて食べると香ばしい!

モチッとした皮のなかにポテトとチーズが入った餃子のような商品。味はやや薄めですが、焼くとチーズが香ります。とかしたバターなど、ソースをかけて食べるとよりおいしい!



NALEWAY
ピエロギ
購入価格◉1580円

デリカから
デザートまで!

気になる新製品を
実食チェック!

COLUMN
COSTCO
NEW FOOD

コストコ最新フード

オーツ麦入りの新味が入ったセットは しっとり甘くてコスパも高し!

カフェにあるソフトクッキーみたい!

新しく入ったオーツ麦は、レーズン入りで、やや甘さ控えめなので食べやすい味わい。3種類のソフトクッキーがたっぷり入って1000円以下というコスパの良さにも驚きです!



幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん



カークランドシグネチャー
バラエティクッキー
購入価格◉899円

しっとりしたスポンジと甘すぎないクリーム&イチゴが激ウマ!

たっぷりのイチゴがうれしい!

甘酸っぱいイチゴがたっぷりのって、満足間違いナシ! スポンジはホットケーキのようなやや重ための生地で、シロップでしっとりしています。ホイップとカスタードの2種類がぜいたくに入ってます。



科学する料理研究家
さわけんさん



カークランドシグネチャー
ストロベリートライフル
購入価格◉1598円

チーズ感が強すぎずサラッと食べられるドレッシング



クラフト
チーズドレッシング
購入価格◉1298円



どれも濃厚なのにクセがなく食べやすい味わい

どんなサラダにも使える4種セット!

「シーザー」「ベーコン」「5種のチーズ」「胡麻&クリームチーズ」がセットになったドレッシング。シーザーは爽やかな後味、ベーコンと胡麻は香ばしい風味、5種のチーズは濃厚さが楽しめます。

中途半端な甘さと酸味で使い途に困るパサついたチーズ

そのまま食べるには向かない

甘味と酸味が強くも弱くもない、中途半端な味わいのチーズ。食感もパサついているので、とかしてベーコンやポテトにかけて食べる以外の使い途はなさそうです。



ヤールスバーグ
スナッキング ミニ
購入価格◉888円

そのまま食べても調理してもOK! パルメザンをまるっと焼きあげた濃厚なチーズスナック!!



カークランドシグネチャー
パルメザン
クリスプ
購入価格◉899円

濃厚で香ばしいチーズの風味!

口の中に濃厚なチーズの風味が広がるスナック菓子。「クリスプ」という商品名からすると、ややしっとりした食感なので、トーストしてパリッとさせるか、アレンジがオススメ!



幸せ食生活ヒラメキスト
北山みどりさん

アレンジでもっとおいしく!

パルメザンしゃぶしゃぶ

ややしっとりとした「パルメザンクリスプ」が、スープにいれることでトロトロに! オニオングラタンスープのようなコク深い味わいになります。

材料と作り方

1 鍋にオニオンスープを用意する。

2 パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、エシャロットなど、好みの野菜を細切りにして1にいれる。

3 パルメザンクリスプを上にのせて完成。しんなりしてきたら野菜を巻いて食べる。



スーパー・コンビニで買える！

カニカマ 32製品 実食テスト

カニよりもおいしいカニカマを探しました！

撮影／fort　執筆／石原美紀子、編集部

カニカマの基本Q&A

Q1 カニカマって結局カニは入ってないんでしょう？

A カニエキスやカニ身を使った商品もあります！

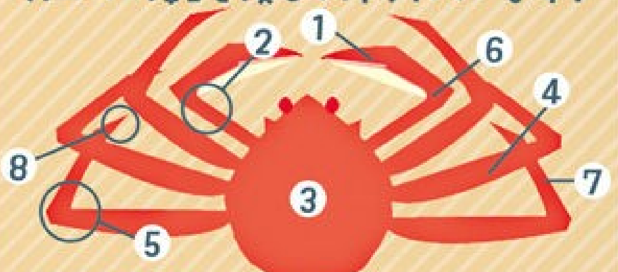
カニカマはタラなどの魚肉から作られたかまぼこを、カニの「棒」などの部位に似せたもの。カニの風味は香料などで付けられていますが、カニエキスやカニ身を使ったものも。



料理人
渡貫淳子さん

「カニカマは「カニ」ではなくかまぼこです」

多くのカニカマはカニの「棒」を模して作られています！



カニの部位
①親爪　②爪下　③甲羅　④棒　⑤ラッキョ　⑥ボンボリ　⑦ナンバン　⑧爪先

Q2 最近ブームなのはどうして？

A 低カロリー・低脂質なヘルシーさと本物のカニのような本格派の登場で注目されています！

低脂質で風味豊かなカニカマは、海外でもサンドイッチの具などに大人気。日本では、スギヨの「香り箱」(P129) が「カニそっくりのカニカマ」としてテレビ番組などで取り上げられ、ブームになりました。

「お酒のつまみとしてはもちろん日々のおかずにも最適です」



料理家
平尾由希さん

100gあたりの脂質

サラダチキン



脂質約0.5g

カニカマ



脂質約0.5g

Q3 カニカマってそのまま食べるか、サラダに入れる程度しか使えないんでしょう？

A 天ぷらやピザ、パスタなどさまざまな料理に使えます！

フランスではバゲットサンド、スペインではアヒージョの具に使われているというカニカマは、合わせる食材を選びません。チーズや油脂とよく合うので、ピザや天ぷらにするのもオススメ。レシピは無限大！



ピザ
シーフードやカニカマ、チーズをピザにトッピングしてオーブンへ。あっさりしたカニカマは濃厚なチーズにぴったり！



天ぷら
天ぷら粉に水を混ぜ合わせて作った衣にカニカマをくぐらせたら、180℃の揚げ油でさっと揚げるだけ

再びブームな兆しのカニカマを実食テスト

「カニ風味かまぼこ」、略してカニカマは、日本だけではなく、ヨーロッパやアメリカでも大人気。人気の秘密は、値段が安い上に見た目や食感がカニそっくりなこと。お肉よりヘルシーな魚を手軽に摂取できることです。フランスではカニカマを意味する「Surimi」という単語が辞書に載っているほどポピュラーな食材だとか。日本では、価格が安くておかずにちょい足しするのにちょうどよく、ホロッとした食感とカニの香りが楽しめる定番食品です。さらに近年はカニそっくりな高級ラインが登場し大人気に。お馴染みノーマルタイプから、本物そっくりな追求タイプ、味付きの変わり種タイプの3つに分けて実食しました。それではおいしさカニ超え製品の発表です！

ノーマルタイプ

カニの「棒」を模した昔ながらのカニカマは、そのまま食べるのはもちろん、手巻き寿司の具にもぴったりです。

一正蒲鉾 オホーツク

購入価格 214円／125g



100gあたり 171円

おいしさ	29点
カニ度	19点
食感	9点
アレンジ	9点
香り	8点
コスパ	11点
総合点	85点／100点

生の風味を生かしたレシピに使いたい

色合いがカニによく似ていて身ほぐれがいいのに歯ごたえもしっかりしていて、とてもジューシー。生の風味がカニっぽくて香りもいいので、加熱せずそのまま食べるか、サラダなどにトッピングしたいカニカマです。

ジェフダ かに風味シュレッド

購入価格 321円／300g



100gあたり 107円

おいしさ	28点
カニ度	20点
食感	9点
アレンジ	7点
香り	5点
コスパ	15点
総合点	84点／100点

業務用サイズでアレンジしやすい味わい

瑞々しく、旨みが強くて食感もよく、見た目もゴージャス。まるで本物のカニのような味わいで、ポテトサラダに和えるとおいしい！ 揚げるとよりカニっぽい味になるので、カニクリームコロッケに入れるのもおすすめです。

紀文食品 マリンサラダ 便利な使いきり

購入価格 170円／120g



100gあたり 142円

おいしさ	19点
カニ度	12点
食感	7点
アレンジ	5点
香り	5点
コスパ	13点
総合点	61点／100点

生だと後味に生臭さが残ります

白身の部分がうっすら染まるほど紅色が強いので、料理によっては悪目立ちする場合も。塩味が濃く、やや生臭さを感じる後味もありました。生で食べるよりもチーズなどと和えて食べるほうがおすすめです。

大崎水産 フィッシュスチック

購入価格 313円／132g



100gあたり 237円

おいしさ	29点
カニ度	16点
食感	9点
アレンジ	9点
香り	8点
コスパ	6点
総合点	77点／100点

高めの値段も納得できる食感と香り

やや高めの値段ですが食感と香り、色味がカニにかなり近く、身ほぐれも抜群。ほぐしてマヨネーズと和えてサンドイッチの具にするのがおすすめ。また、加熱しても香りがいいので、カニ玉に入れてもおいしいです。

検証方法 味わいと塩気、カニ度を実食して採点

実際に試食して採点しました！

編集部と識者2人、一般の主婦で実食して、評価しました！ 識者2人は、カニカマとしての完成度、いろいろな料理に使えるかを中心に、主婦は味とコスパから「自分は買うか」を念頭において採点しました。



＼私たちが評価しました！／



料理人
渡貫淳子さん
エコール辻東京日本料理マスターカレッジを卒業。同校職員を経て料理教室と受注生産で料理を提供する食彩わたぬきを開業・運営



料理家
平尾由希さん
料理家・フードコーディネーターとしてテレビCMや雑誌のフードスタイリング、企業へのレシピ提供など、食の世界で幅広く活動中

主婦にも聞きました！



一般主婦
延命玲奈さん
青森出身で、実家でいつも新鮮でおいしい魚介類を食べていたため魚に対して評価が厳しい

アイコンの説明

100gあたり 130円 ― 100gあたりの値段

※内容量は編集部の実測です。パッケージと異なる場合があります

評価項目

項目	配点	内容
おいしさ	30点	**全体の味わいのよさを評価** 食材としての味がまとまっていて、食べた瞬間と後味がよいかを評価。味が濃すぎたり、後味が悪かったりすると減点
カニ度	20点	**「カニ」カマとしてカニを表現できているか** カニの色合いや香り、味わいを表現できているかを採点。単なるかまぼこにすぎない場合は減点
食感	10点	**食感がよくてカニに近いかどうか** 噛んだときの食感がよいかを採点。食感がカニに近いと加点。「ノーマル」「カニ感」は身ほぐれのよさも加点事由にした
アレンジ	10点	**さまざまなレシピに使えるかを採点** そのまま食べるだけではなく、お総菜の具材として応用範囲が広いかを採点。ほかの食材の邪魔をする味わいだと減点
香り	10点	**「食べたい！」と思わせる香りがするか** 食品としての香りの良さを採点。カニに香りが近いと加点し、生臭いなど食欲を失わせるにおいだと減点
コスパ	20点	**日常的に食卓で使える価格か** 100gあたりの価格を算出して最高価格を1点、平均価格を10点、最安価格を20点として価格帯を20段階に分けて評価

合計100点満点で採点しました！

セブンプレミアム

カニ風味かまぼこ

購入価格 90円／105g



おいしさ	24点
カニ度	12点
食感	7点
アレンジ	9点
香り	5点
コスパ	16点

総合点 **73点**／100点

万人受けする王道のカニカマ

塩加減と甘みのバランスがちょうどいい！ 際立つ味つけはされていないのでアレンジがとてもしやすく、いろいろなお料理に使えます。チーズやマヨネーズとも相性抜群ですし、天ぷらにしてもおいしくいただけます。

スターセレクト

クックサラダ かにかま

購入価格 96円／101g



おいしさ	17点
カニ度	12点
食感	7点
アレンジ	5点
香り	4点
コスパ	15点

総合点 **60点**／100点

甘すぎてお酒のお供には不向きです

柔らかくて身ほぐれはいいのですが、不自然に甘みがきつい点が残念なカニカマです。香りもやや生臭さがあるので、キュウリやワカメと酢の物にして甘みと香りを中和するのがいいでしょう。

スギヨ

オーシャンレッグ

購入価格 104円／80g



おいしさ	23点
カニ度	14点
食感	5点
アレンジ	7点
香り	5点
コスパ	14点

総合点 **68点**／100点

塩気が控えめで旨みとのバランスがいい

カニの風味はやや薄めですが食感がよく、塩み控えめで旨みのバランスがいいです。食感のよさを生かしてほぐさず食べたいところ。斜めに切ってマヨネーズを付けてお弁当に入れると、お弁当の色味がよくなります。

堀川

ニューサラダ アラスカ

購入価格 84円／78g



おいしさ	17点
カニ度	10点
食感	6点
アレンジ	4点
香り	4点
コスパ	15点

総合点 **56点**／100点

ベタッとした甘みと後味に苦みを感じる

安いのはうれしいですが、塩気はほとんどありません。甘みが強く駄菓子のイカのような香りがします。食感もベタッとしており、料理には使いにくいです。苦みが残る後味も悪く、かまぼことしてもイマイチなカニカマです。

ファミリーマート

かに風味 かまぼこ

購入価格 100円／90g



おいしさ	25点
カニ度	11点
食感	4点
アレンジ	7点
香り	7点
コスパ	15点

総合点 **69点**／100点

旨みと塩みが強くて子どもが好きな味

旨みと塩みがしっかりしていて、子どもが好きな味。ぷりんとした弾力がある食感です。身ほぐれは今ひとつなので、ほぐして使うよりもそのまますまし汁に入れたり、おでんの具にしたりするのがおすすめです。

ニッスイ

おいしい サラダ かまぼこ

購入価格 101円／70g



おいしさ	18点
カニ度	10点
食感	6点
アレンジ	5点
香り	5点
コスパ	12点

総合点 **56点**／100点

後味が悪く香りもよくないのが残念

思わずお茶が飲みたくなるほど甘い味つけに一同が驚きました。甘酢とは違う甘みと酸味がいつまでものどの奥に残ります。グニグニした食感もよくありません。あえて選ぶ理由が見当たらないカニカマです。

Big-A

サラダシェフ

購入価格 100円／80g



おいしさ	21点
カニ度	13点
食感	5点
アレンジ	5点
香り	5点
コスパ	13点

総合点 **62点**／100点

身がまったくほぐれないカニカマ

「かまぼこ」というより魚肉ソーセージのような味わいで、おやつ感覚のカニカマ。身がほぐれないので、「裂いて使う」より「そのままか横に切って使う」のがいいでしょう。かなり細身で裂けないのでアレンジはしにくいです。

西友オリジナル

みなさまのお墨付き かに風味 かまぼこ

購入価格 90円／84g



おいしさ	28点
カニ度	13点
食感	7点
アレンジ	9点
香り	7点
コスパ	15点

総合点 **79点**／100点

弾力のよさを生かしてそのまま使いたい

嫌な酸味や塩み、甘みがなく、食べやすいカニカマです。身ほぐれもとてもいいのですが、適度な旨みと弾力があるのでほぐさず使うのがおすすめ。そのままサラダにのせたり、天ぷらにしたりと使い勝手は抜群です。

ローソンセレクト

かに風味 スティック

購入価格 100円／70g



おいしさ	24点
カニ度	12点
食感	4点
アレンジ	9点
香り	7点
コスパ	13点

総合点 **69点**／100点

薄紅色が美しくバランスがよいカニカマ

甘みと旨みのバランスがよく塩みが控えめなので、醤油、マヨネーズなどどんな調味料とも合うカニカマです。固めで弾力があり、汁気があまりないのでアレンジがききます。薄紅色も美しく、お好み焼きの具にするのも◎。

カニ感追求タイプ

カニのむき身の見た目、食感、香り、味わいを追求して似せたカニカマ。「カニを食べている感」があります。

カネテツ

ほぼカニ

購入価格 213円／90g



100gあたり 2.37円

おいしさ	28点
カニ度	13点
食感	7点
アレンジ	7点
香り	7点
コスパ	6点

総合点 68点／100点

身ほぐれのいいおいしいカマボコ

強気なネーミングですが、似ているのは見た目だけでカニの味わいや香りはやや低め。「身ほぐれのいい、おいしいカマボコ」といった印象です。付属のカニ酢は酸味が控えめの、白だし醤油のような味わいで、よく合います。

一正蒲鉾

シーサラダ ピュアふぶき

購入価格 192円／132g



100gあたり 1.45円

おいしさ	27点
カニ度	16点
食感	9点
アレンジ	9点
香り	7点
コスパ	13点

総合点 81点／100点

香りがよく料理のカニ感がアップする

柔らかくて自然なカニの香りがしますし、身ほぐれも抜群。しっとりした食感もよく、ほどよい旨みと塩みがあり、甘みは控えめです。シーフードパスタやポテトサラダに使うと、カニっぽさが増すのでおすすめです。

スギヨ

香り箱 (かに風味かまぼこ)

購入価格 298円／104g



100gあたり 2.87円

おいしさ	26点
カニ度	16点
食感	9点
アレンジ	5点
香り	7点
コスパ	3点

総合点 66点／100点

かなり甘酢の味が強めのカニカマ

見た目はカニのむき身そっくりなのですが、食べてみると出汁入り甘酢の味がかなり濃く、カニとは別のものです。カマボコとしては酢と塩みのバランスがいいのですが、見た目がカニなだけにがっかり感もあります。

スギヨ

大人のカニカマ かに酢付き

購入価格 204円／100g



100gあたり 2.04円

おいしさ	30点
カニ度	18点
食感	9点
アレンジ	9点
香り	10点
コスパ	8点

総合点 84点／100点

しっかりした味でカニ酢とのバランスよし

縦に裂いたときのほぐれ方がズワイガニそっくりで、色味もカニに似ており、カニを研究した成果がうかがえます。付属のカニ酢は酸みと旨みのバランスがよく、しっかりした塩みのカニカマにかけるとおいしさが増します。

極洋

オーシャンキング マリンファイバー

購入価格 173円／209g



100gあたり 0.83円

おいしさ	22点
カニ度	12点
食感	5点
アレンジ	7点
香り	7点
コスパ	16点

総合点 69点／100点

鮮魚売り場に並ぶほぐし系カニカマ

タラのほんのりとした上品な甘みがあり、そのままでもおいしく頂けます。ゴロゴロ入ったカニ風の身はほぐれ方が美しくない点がなんだかリアル。極洋は業務サイズしか作っていませんが、西友だと小分けで買えます。

ニッスイ

香味焼 焼がに風味

購入価格 213円／112g



100gあたり 1.90円

おいしさ	18点
カニ度	11点
食感	6点
アレンジ	4点
香り	9点
コスパ	9点

総合点 57点／100点

開けたときの香りはいいのに……

焼いたカニの炙った香りがとてもよく、食欲をそそられます。口に含むと香ばしさと炭火で焼いたような苦味までリアルに感じます。結構きつめの苦味のため、食べる人によって好き嫌いははっきり分かれそうな味です。

トップバリュベストプライス

かに風味 かまぼこ フレーク

購入価格 170円／120g



100gあたり 1.89円

おいしさ	20点
カニ度	12点
食感	7点
アレンジ	6点
香り	5点
コスパ	9点

総合点 59点／100点

甘みが強すぎてアレンジがしにくい

香りがまるでないのはまだいいのですが、甘みがかなり強く、後味がやや苦く、辛みのような刺激が残るのがいまひとつ。甘みがかなり強いので、大根やなますなどと和えて使うくらいしかアレンジできません。

セブンプレミアム

かに酢で 食べる お刺身かにかま

購入価格 198円／94g



100gあたり 2.11円

おいしさ	27点
カニ度	16点
食感	8点
アレンジ	6点
香り	7点
コスパ	8点

総合点 72点／100点

太めでボリューミーな見た目を生かしたい

カニ酢の酸味はやや強めで、甘みがあるカニカマとよく合います。身ほぐれもいいですが、太めでボリューミーなのでそのまま使うと見栄えがよく豪華な仕上がりに。ちらし寿司にそのままのせるのがおすすめです。

変わり種タイプ

からしマヨネーズやチーズなどが入った変わり種カニカマは、そのままお酒のおつまみやお弁当に使えて便利です。

紀文食品

からしマヨ したらば

購入価格 108円／68g



100gあたり 159円

おいしさ	30点
カニ度	12点
食感	6点
アレンジ	5点
香り	7点
コスパ	11点
総合点	71点／100点

ピリッとしすぎるからしが病みつきに！

パンチのあるからしの香りと味わいが、したらばの甘さと見事に調和しています。「したらばは、甘くてちょっと……」という人はぜひこれを食べてみて。味にメリハリがあって、お酒のおつまみにもぴったりです。

フジミツ

ジューシーかにかま

購入価格 267円／157g



100gあたり 170円

おいしさ	18点
カニ度	11点
食感	8点
アレンジ	5点
香り	4点
コスパ	10点
総合点	56点／100点

甘みが強く微妙な酸味で食べにくい

一口食べるとわかる強い甘みと、後味に苦みを感じます。さらに敏感な舌にはピリッとした辛みも。身ほぐれは非常にいいので、オニオンスライスとポン酢で和えて味をごまかせば食べられます。

スギヨ

海鮮スティック 明太子マヨ

購入価格 130円／75g



100gあたり 173円

おいしさ	26点
カニ度	12点
食感	6点
アレンジ	5点
香り	6点
コスパ	10点
総合点	65点／100点

明太子味をもっと濃くするとよりおいしい

スティック部分は旨みと甘みのバランスがいいです。ただ、「言われてみれば、なんとなく」する程度の明太子フレーバーが残念です。マヨネーズはおいしいので、明太子の味をもっと濃くしてほしかったところです。

セブンプレミアム

チーズ入り明太マヨしたらば

購入価格 108円／78g



100gあたり 138円

おいしさ	28点
カニ度	12点
食感	5点
アレンジ	5点
香り	7点
コスパ	13点
総合点	70点／100点

明太子の辛みとしたらばの甘みが調和

明太子の辛みがピリッときいて、甘めのしたらばとよく合っています。かなり柔らかく、舌の上でばらりとほどける食感なので、そのまま食べる他にもおにぎりの具にしたり、グラタンにトッピングしたりするのもおすすめ。

マリンフーズ

カニカマ倶楽部

購入価格 306円／104g



100gあたり 294円

おいしさ	25点
カニ度	13点
食感	9点
アレンジ	5点
香り	6点
コスパ	2点
総合点	60点／100点

旨みと甘みがあるのでマリネがおすすめ

ほぐれ方はカニにかなり近く、塩みは少なめ。甘みがあるのでそのまま食べるより、レモンやオリーブオイルで和えてマリネにするのがおすすめ。ハードなクラッカーやチーズでオードブルにしても合います。

丸善

たらばかにかま

購入価格 132円／70g



100gあたり 189円

おいしさ	19点
カニ度	11点
食感	3点
アレンジ	5点
香り	5点
コスパ	9点
総合点	52点／100点

「たらば」感はまったくありません

かすかにレモンのような酸味があり、身はほぐれないので「カニカマ」と思って買うとがっかりするかも。カニの香りと風味はまったくないので、「たらば」を期待すべきではありません。ぼそぼそした食感もイマイチです。

伏見蒲鉾

2パックチーズin（10個入）

購入価格 158円／50g



100gあたり 316円

おいしさ	25点
カニ度	12点
食感	5点
アレンジ	5点
香り	7点
コスパ	1点
総合点	55点／100点

チーズがあまりおいしくなく残念

カニカマ部分は甘みと旨みがちょうどいいのにチーズの味がややぼやけていて、チーズ感がイマイチです。また、カニカマは固めのしっかりした食感なのに、チーズが柔らかすぎるので食感のバランスもよくありません。

ヤマサ

サラダマリアージュ

購入価格 192円／130g



100gあたり 148円

おいしさ	19点
カニ度	12点
食感	8点
アレンジ	7点
香り	5点
コスパ	12点
総合点	63点／100点

甘みをパクチーなどで生かしたい

色が淡く品のいい見た目なのですが、口に入れたときのにおいにやや生臭みがあります。甘みもあるので、スイートチリソースをかけて生春巻にしたり、パクチーなどの香草と和えてサラダにしたりするといいでしょう。

結果発表

さすが老舗!

かまぼこメーカー3社がカニらしさを追求して各ジャンルのベストを独占!!

サラダと相性抜群の美しい色



ノーマル BEST 85点

一正蒲鉾

オホーツク

購入価格 214円/125g

マリネやサラダ巻きなどアレンジのしやすさが優秀

香りがよく、旨み、甘み、塩みのバランスが抜群でジューシー。この自然な色合いとほぐれやすさを生かして、サラダなどに使うのがおすすめです。

カニ感追求 BEST 84点

カニ感抜群で酢もおいしい



スギヨ

大人のカニカマ かに酢付き

購入価格 204円/100g

かに酢が付いて、そのままでも贅沢つまみに

ほぐれ方と見ため、食感はカニそのもの。上品な旨みの味わいは、ほどよい酸みのカニ酢と相性抜群です。買ってすぐおつまみにできる手軽さが素晴らしい!

蒲鉾メーカーは強い! コンビニも王道でした

一正蒲鉾、スギヨ、紀文食品といった練り製品を得意とするメーカーが各ジャンルのトップを独占しました。カニカマはかまぼこなので、土台となるかまぼこの旨みがカニカマ全体のおいしさを左右することがよくわかります。

コンビニ各社のカニカマは、万人受けする間違いがない製品でした。サラダとともに買い、カニカマをチョイ足しするのがおすすめです。

お皿に盛るとゴージャスに



変わり種 BEST 71点

ローソンセレクト

辛子マヨしたらば

購入価格 108円/68g

紀文食品

からしマヨしたらば

購入価格 108円/68g

ピリッとした辛みがおつまみにぴったり

カニカマの「したらば」は全て紀文食品が製造しています。ソースが入らないプレーンなしたらばは甘みが強く好みを分けますが、パンチの効いたからしマヨはおつまみにぴったりな味わいです。

紀文食品



明太マヨしたらば

購入価格 108円/68g



100gあたり 159円

おいしさ	28点	総合点 69点/100点
カニ度	12点	
食感	6点	
アレンジ	5点	
香り	7点	
コスパ	11点	

マヨネーズがしたらばの食感をカバー

マヨネーズの味が強すぎて明太子の味は薄めですが、「明太子が入っている感」はちゃんとあります。マヨネーズの酸味がほどよくクリーミーなので、ややぼそぼそした食感のしたらばをうまくカバーしています。

ファミリーマート



からしマヨ仕立てかにかまサラダ

購入価格 138円/55g



100gあたり 251円

おいしさ	30点	総合点 68点/100点
カニ度	13点	
食感	4点	
アレンジ	8点	
香り	8点	
コスパ	5点	

カニカマのサラダアレンジのお手本

細かく裁断することでカニカマの風味と食感を生かし、本物のカニ感をアップしています。ほどよくきいたからしマヨネーズが、カニカマと玉ねぎの甘みを生かしています。パンにはさんでもおいしいです。

ローソンセレクト



辛子マヨしたらば

購入価格 108円/68g



100gあたり 159円

おいしさ	30点	総合点 71点/100点
カニ度	12点	
食感	6点	
アレンジ	5点	
香り	7点	
コスパ	11点	

マイルドなからし味が好きな人はこちら

とろみがあるマヨネーズは酸味と塩気のバランスが抜群。やや甘くぼそぼそした食感のしたらばをうまく生かしています。からし味のピリッと感はさほどないので、鼻につーんとくる感じが苦手な人は紀文よりおすすめ。

新商品

さきどりウォッチャー

今月の気になるアイテムをお届け！

化粧品に家電にお菓子まで！ 今、知っておきたい新商品をびゅーんとお届けしちゃいます！

「発売中」の記載については、9月27日時点で発売している商品についてのみ表記しています。価格は全て税込みで編集部調べとなっております。

つるんとなめらかな肌に！



10月27日発売

pdc
リルレナ ライティングイルミネイター

実勢価格 1600円(税抜)

ファンデがよれずにピタッと密着する、ライティングリキッド処方を採用した化粧下地。毛穴などをカバーする、スキンレタッチパウダー配合。

問い合わせ先 株式会社pdc お問い合わせ先
フリーダイヤル＊ 0120-127131

"墨"から着想を得た濃厚インク



10月10日発売

常盤薬品
舞妓はん リキッドアイライナー

実勢価格 各1200円(税抜)

一塗りで墨のような濃厚カラーラインに仕上げるというアイライナー。汗・涙・皮脂などに強いウォータープルーフ処方です。

問い合わせ先 常盤薬品工業 サナお客さま相談室
フリーダイヤル＊ 0120-081-937



冬のイベントシーズンを華やかに彩る

10月20日発売

ファンケル
ブライト&カラフルヴェール 〈ルーセントスター〉

実勢価格 3240円

肌のくすみをカバーする、「ピンク」「パープル」「グリーン」「ブルー」の4色が混ざったフェイスパウダー。数量限定発売です。

問い合わせ先 株式会社ファンケル 美容相談室
フリーダイヤル＊ 0120-35-2222

ニベアクリーム生まれの洗顔料



ニベア花王
ニベア クリームケア洗顔料 しっとり／とてもしっとり

実勢価格 各480円(税抜) 発売中

ニベアクリーム成分を配合し、きめ細かく濃密なクリーム泡と保湿力を両立したという洗顔料。「しっとり」と「とてもしっとり」の2種類が発売中。

問い合わせ先 ニベア花王株式会社 お問い合わせ先
フリーダイヤル＊ 0120-165-699

パックをしたようなうるぷる唇に！



10月9日発売

伊勢半
マミー ナチュラルオイル カラーリップ

実勢価格 各1080円

敏感肌に優しい、100%植物成分で無添加処方のカラーリップ。フレッシュオレンジから、徐々にダマスクローズに香りが変化します。

問い合わせ先 KISSME P.N.Y. お問い合わせ先
TEL＊ 03-3262-3123

乾燥による小ジワが目立たない！



10月1日発売

ナガセ ビューティケァ
ナガセ オートリフター

実勢価格 1万2000円(税抜)

肌にハリと弾力をもたらす「ヤマモモ酵母エキス」を配合した美容液。さらに「サンゴソウエキス」が、肌の乱れを整えてくれるそう。

問い合わせ先 ナガセ ビューティケァ お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-65-3616

秋冬特有の肌悩みにピッタリ！



10月16日発売

レクシア
オラクル クラリファイング・トナー カプセル

価格 4500円(税抜)

ヒマワリエキスなど、肌に濃密なうるおいを届ける10種の植物成分を厳選して配合。みずみずしいローズを基調とした、温かく落ち着きのある香り。

問い合わせ先 メゾンレクシア カウンセリング室
フリーダイヤル＊ 0120-444-159

ドライヤー中自由に両手を使える



アイリスオーヤマ
置き型ドライヤー

参考価格 各7980円(税抜) 発売中

ドライヤーの使用時間を有効活用できる、自立する置き型ドライヤー。髪の広がりを低減する、マイナスイオンを発生させるとか。

問い合わせ先 アイリスコール
フリーダイヤル＊ 0120-311-564

料理研究家が全レシピを監修！



10月発売

ティファール
Cook4me Express CY8511JP

希望小売価格 6万円(税抜)

ナビできる内蔵レシピが60から150に増えた、新型の自動調理家電。「圧力調理」「蒸す」「炒める」「煮込む」を選択してマニュアル調理もできます。

問い合わせ先 ティファール お客様相談センター
TEL＊ 0570-077-772



高いところや階段なども掃除しやすい！

日立アプライアンス
パワーブーストサイクロン PV-BEH900

実勢価格 9万円前後(税抜) 発売中

「マルチすき間ブラシ」など多彩なツールで、さまざまな場所を立体的に掃除できるスティッククリーナー。コードレスでも強力パワーを実現しているそう。

問い合わせ先 日立 お客様相談センター
フリーダイヤル＊ 0120-3121-11

食材の香ばしい味わいを引き立たせる！



シャープ
ヘルシオ AX-XW400

実勢価格 各18万円前後(税抜) 発売中

かつおのたたきなど、食材の上面を焼きあげる「あぶり焼き」機能を搭載したウォーターオーブン。過熱水蒸気を直噴射し、香ばしく焼き上げます。

問い合わせ先 シャープ お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-078-178



かわいいのに機能的！

ぺんてる
オレンズ0.5

小売価格 各450円(税抜) 発売中

かわいいをコンセプトにした、芯が折れにくい構造のシャープペン。チェリーレッド、ミントグリーンなどの5色が、0.5mmの太さで同時発売です。

問い合わせ先 ぺんてる お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-12-8133

「クロッキーリーフ」も発売中！



10月20日発売

マルマン
クロッキーバインダー A4

実勢価格 750円(税抜)

「クロッキーブック」の表紙をモチーフにしたバインダー。中身の取り外しや入れ替えができるため、気に入った作品だけをまとめて持ち運べます。

問い合わせ先 マルマン お客様相談室
TEL＊ 03-5925-6155



毎日の手帳作りに便利！

9月28日発売

プラス
プチデコラッシュ

実勢価格 各240円(税抜)

引くだけでポップなデザインが転写されるデコレーションテープ。「食事」などの使用頻度が高いアイコンと、動物を組み合わせた7種が新発売。

問い合わせ先 プラス お問い合わせセンター
フリーダイヤル＊ 0120-000-007

秘密をしっかり守る！



デザインフィル
鍵付日記 扉

希望小売価格 各3888円 発売中

3つのアルファベットの組み合わせで解錠できる、ダイヤルロック式の鍵がついた日記帳。表紙は布張りで、青と茶の2色が発売中です。

問い合わせ先 株式会社 デザインフィル
HP＊ www.midori-japan.co.jp

バスタイムを至福のひとときへ



10月7日発売

P&G
ヘア レシピ アーモンドオイル& バニラ スムース レシピ

実勢価格 各1280円(税抜)

保湿効果に優れた「アーモンドオイル」と、リラックス効果のある香りの「バニラ」をブレンドしたヘアケア用品。なめらかなジューシーヘアへと導くそう。

問い合わせ先 P&G お客様相談室
TEL＊ 0120-021327

潤い不足が気になりはじめた肌に



10月14日発売

花王
ビオレu 潤い美肌 ボディウォッシュ ローズ&ホワイトブーケの香り

実勢価格 550円(税抜)

すねのカサつきなど、肌に乾燥を感じている女性向けのボディウォッシュ。「アミノ酸」に着目し、角層の潤いを保ってくれるとか。

問い合わせ先 花王株式会社 お問い合わせ先
フリーダイヤル＊ 0120-165-692

片手で簡単にテープをカットできる!



ニチバン
ディアキチ ワザアリテープ カッター

希望小売価格 各1200円(税抜) 発売中

安全性に配慮し、カッターの刃を斜めに取り付けたテープカッター。強力なマグネットで、冷蔵庫に固定して使用できます。

問い合わせ先 ニチバン株式会社 お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-377218

フラワーオイルでなめらかな肌へ



10月17日発売

マンダム
ディアフローラ オイルイン ハンド& ネイルクリーム ロマンスビューティ

実勢価格 448円 ©Disney

『美女と野獣』の「ベル」をイメージした、限定のボディケア用品。物語にも登場する紅茶をアクセントにした「ロマンスビューティ」の香りです。

問い合わせ先 株式会社マンダム お客さま相談室
フリーダイヤル＊ 0120-37-3337

秋を感じる濃厚な味わい



10月3日発売

ハーゲンダッツ ジャパン
ハーゲンダッツ ミニカップ 安納いも

希望小売価格 294円

濃厚で甘みの強い安納芋のアイスクリームに、ソースを加えた「ハーゲンダッツ」の新商品。ソースには安納芋の粗粒が入っています。

問い合わせ先 ハーゲンダッツ ジャパン お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-190821

アイスで手軽に菌活!



協同乳業
乳酸菌アイス ストロベリーソース仕立て

実勢価格 140円 発売中

生きた乳酸菌入りの自家製ヨーグルトを配合したデザートアイス。本格的なヨーグルトの味わいと、ストロベリーソースがマッチします。

問い合わせ先 協同乳業株式会社 お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-369817

キャラメルコーンの常識を「ウラ」切るおいしさ



10月2日発売

東ハト
ウラキャラコーン チーズ味/カレー味

参考小売価格 各132円前後

「キャラメルコーン」から、ふんわりサクサクな特徴を生かしながら、しょっぱい味の2品が新発売! 後ひくコクうまな味わいに仕上がっているとか。

問い合わせ先 株式会社東ハト お客様相談センター
フリーダイヤル＊ 0120-510810

健康が気になる女性向け!



10月2日発売

カルビー
ぽいっと! ナッツソルト味

想定価格 150円前後

「プラズマ乳酸菌」1000億個を配合した、ナッツの風味が香る、コクのある塩味のポテトチップス。女性の口幅に配慮したひとくちサイズです。

問い合わせ先 カルビー株式会社 お問い合わせ先
フリーダイヤル＊ 0120-55-8570

おいしさと健康性を兼ね備える!



伊藤園
ビタミン フルーツ オレンジMix 100% /りんごMix 100%

希望小売価格 各162円 発売中

果実本来の香りと、味わいのおいしさを楽しめる果汁100%ジュース。カムカムをミックスした、果実由来のビタミンCを30mg含有しています。

問い合わせ先 伊藤園 お客様相談室
フリーコール＊ 0800-100-1100

果実をまるごとしぼったおいしさ



キリン・トロピカーナ
トロピカーナ 100% グレーブブレンド

実勢価格 各140円(税抜) 発売中 ©Disney

アップルをベースに、コンコードグレープをブレンドさせた「トロピカーナ」の新商品。ブランド初の、ディズニーデザインラベルで発売中です。

問い合わせ先 キリンビバレッジ お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-595-955



ビタミンCと食物繊維が補える!

なとり
りんご&アーモンド

実勢価格 120円(税抜) 発売中

香ばしいアーモンドと、爽やかな酸味のあるりんごがマッチしたお菓子。国産りんごピューレを使用した、素材本来の味わいが特徴です。

問い合わせ先 株式会社なとり お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-544-710



不二家
ルック ア・ラ・モード

フルーツなど4種のフレーバー!

実勢価格 119円 発売中

「ルック ア・ラ・モード」が、センタークリームを約10%増量してリニューアル! バナナとストロベリーは後味スッキリで、フルーツ感がアップしたそう。

問い合わせ先 不二家 お客様サービス室
フリーダイヤル＊ 0120-047228

家庭で気軽に楽しめる!



10月24日発売

サントリーワイン
デリカメゾン 濃いめ

実勢価格 419円(税抜)

凝縮した果実味と、コクのある味わいが特徴の国産のカジュアルワイン。食事と一緒でもワインだけでも楽しめる、「濃いめ」の味が新発売!

問い合わせ先 サントリー お客様センター
フリーダイヤル＊ 0120-139-380

秋にぴったりの限定フレーバー



10月11日発売

サッポロビール
サッポロ ウメカク ソーダ仕立ての 梅酒カクテル 巨峰

参考小売価格 150円(税抜)

巨峰の香りと甘さに加え、すっきりとした梅の酸味が特徴の缶チューハイ。女性でも飲みやすいアルコール3%のお酒です。

問い合わせ先 サッポロビール お客様センター
フリーダイヤル＊ 0120-207800

国産リンゴを100%使用



アサヒ
ニッカ シードル・ロゼ

実勢価格 203円(税抜) 発売中

リンゴ果皮などから抽出された、色鮮やかなピンク色が美しいスパークリングワイン。華やかでフルーティーな香りと、すっきりしたキレ味が特徴です。

問い合わせ先 アサヒビール株式会社 お客様相談室
フリーダイヤル＊ 0120-011-121

ホットでもおいしく飲める!



メタボリック
エンナチュラル 植物性 プロテインビューティ

価格 2000円(税抜) 発売中

カカオポリフェノールと食物繊維を含んだ、大豆由来の低糖質プロテイン。芳醇なアロマが香る、オトナ向けのカカオオレンジ風味です。

問い合わせ先 株式会社メタボリック お客様相談室
TEL＊ 03-5333-0133



何度でもつくりたくなる
子どもに伝えたい味

笠原将弘の 一〇〇年レシピ

どんなに時代が変わっても、
ずっとつくりたい味がある。
100年たっても使える、
おいしくて懐かしい
日本の家庭料理を伝えます。

第五十三回

焼きおにぎり2種

ふっくらつややかな新米の時期は、いつも以上におにぎりがおいしく感じられます。今回は、みそとしょうゆ、2つの味の焼きおにぎりをご紹介。どちらも香ばしく、焼きたてを食べると、気持ちまでほんわか温まります。

材料（8個分）

ごはん（温かいもの）……600g
白いりごま……大さじ1
みそ……大さじ3
A
しょうゆ……大さじ3
みりん……大さじ1
梅干し、好みの漬け物（市販）……各適宜

つくり方

1 Aを混ぜ合わせる。
2 ごはんはボウルに入れ、めん棒などでつぶし、半づきにする（写真**a**）。
3 **2**を2等分し、半分に白いりごまを混ぜる（写真**b**）。
4 白いりごま入りのごはんを4等分にし、手にみそをつけて好みの形ににぎる（写真**c**）。
5 残りのごはんも4等分にし、手にさっと水をつけて好みの形ににぎる。
6 魚焼きグリルの網にアルミ箔を敷き、その上に**4**と**5**を並べて両面をこんがりと焼く。**5**は軽く焼き色がついたら、両面に**1**を刷毛で塗りながら焼く（写真**d**）。
7 器に盛り、好みで梅干しや漬け物を添える。



今月の食材

みそ

みそにはいろいろな種類がありますが、東京育ちの僕が一番なじみ深いのは、信州みそ。今回の焼きおにぎりも信州みそを使いました。手にみそをつけるにぎり方は、岩手の道の駅で地元のおばちゃんに教えてもらった方法。「このほうが味がしみるよ」という言葉通り、本当においしくできるのでぜひ試してください！

おいしくなるコツ

a



ごはんは半づきにすることで、もちっとした食感になる。

b



みそ焼きおにぎりのほうには、ごはんにごまを混ぜる。みそとごまがよく合う。

c



みそをつけた手でにぎると、おにぎりにまんべんなくみそがつく。

d



少し焼いて表面が固まってから、しょうゆとみりんを塗る。最初に塗るとくずれやすいので要注意。





かさはら・まさひろ
東京・恵比寿にある日本料理店「賛否両論」店主。季節の素材を生かした、独創的な感性が光る和食が人気を集め、雑誌やテレビ、料理教室などで幅広く活躍中。『100年レシピ』（晋遊舎）など著書多数。

 撮影/原ヒデトシ スタイリング/遠藤文香 取材・文/小笠原章子

同じようで全然違う！
定番商品の
高い理由・安いワケ

連載 LDK的スーパーマーケットの歩き方

++買い物図鑑++

一見似たような商品が並ぶ店頭……いったいどれを選べばいいの？
スーパーマーケットで最適な商品に辿り着く方法をお教えします！

きのこ

mushroom

使い切りの目安	保存方法	おもな栄養素
冷蔵で２日〜１週間程度	冷蔵（冷凍の場合は小分けまたはカット）	食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、リンなど



既においしいものが厳選された売場 あとは鮮度と品種を選ぶだけ

秋が旬というイメージの強いきのこ。でも、スーパーマーケットで買えるものの多くは、おがくずなどに菌を植え付けて栽培され、一年を通して味と値段が安定したものなんです。

日本には味のよいきのこが約100種類ありますが、身近に買える約20種は、中でも特に味や香りが優れたもの。1パック100円未満で買えるものも含め、どれも既に厳選された、お墨付きの品種が並んでいるというわけ。

では、私たちが実際の売り場で気をつけるべきことは何かというと「鮮度」と「品種」。鮮度を見分けるポイントは①冷蔵販売されている②ハリがある③パッケージ内に水滴がないこと。品種は、種類ごとに香り・うまみ・食感が強いものがあるので、料理や好みに合わせて選ぶのが正解です。P137に品種ごとの違いをまとめたので参考にしてみてください。

高い理由 安いワケ

マツタケが高いのは「人工栽培ができない」品種だから

マツタケなどの人工栽培できない品種は高くなる



市販のきのこは人工栽培されたものが中心。でも、マツタケのように栽培技術が確立されていないものはたくさん作れないため高くなる。また、栽培期間が長い品種は人件費等が加わるので価格がアップする。

きのこの正しい選び方

STEP 1 きのこは新鮮さが命！ 冷蔵・ハリあり・パッケージ内の水滴なしを選んで!!

同じに見えてけっこう違う

check 3 ハリ＝新鮮 水っぽい＝劣化の証



カサにハリや弾力のあるものが新鮮。水っぽく透明のものや黄ばんだものは避けて

check 4 水滴がつくと味が落ちるので避ける



きのこが水に触れると、味や香りが落ちる原因に。パッケージの内側を確認して







表記量よりもやや量が多いことアリ

表示より少ないものは機械で弾かれるので安心。農産物なので若干量が多くなる場合もある

check 1 常温よりも冷蔵で販売されているものがベター



多くの野菜と同様、基本的に冷蔵保存がベスト。価格が同じなら、冷蔵販売のスーパーを選ぼう

check 2 「原木」は主に天然、「菌床」は栽培もの



天然ものは味や香り、色などが栽培ものより強いことが多い。ラベル表示をチェックして

売られている場所も要チェック

きのこには賞味期限が書かれていないため、店頭に並んでから数日経っている可能性もある。おいしいきのこを手に入れるためパッケージ内をしっかりチェックしよう。また、販売場所が常温ではなく、冷蔵になっていればなおベター。

取材協力：増田朱美さん（日本きのこマイスター協会認定 きのこマイスター、日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ）　編集・執筆：増山かおり、編集部

今さら聞けない
きのこのギモン

Q きのこは洗わないほうがいいってホント？



A 風味が落ちてしまうので水洗いは避けるのがキホン

根元についているくずのようなものは、菌を培養するために使われるおがくずや大豆、とうもろこしなど。口当たりが悪いので食べられないが、殺菌されているので衛生的には問題ナシ。洗う場合は直前にサッと流す程度にとどめよう。

Q 最近よく見る白マイタケと普通のマイタケ何が違うの？



A 味や香りは茶色のほうが濃いが栄養価はあまり変わらない

マイタケのほか、マッシュルーム、ブナシメジ、エノキタケなどのように茶色いものと白いものがある場合、茶色の方が味や香りが濃い傾向に。白い方は栄養価はほとんど変わらないが、味や香りが弱めのものが多く、料理の色を邪魔しない。

Q きのこはどれを選んでも低カロリーですか？

生可食部100gあたりのカロリー

（高 ↑ カロリー ↓ 低）

- マツタケ……23kcal
- エノキタケ……22kcal
- シイタケ（菌床栽培）……19kcal
- エリンギ……19kcal
- ブナシメジ……18kcal
- マイタケ……15kcal
- ホンシメジ……12kcal
- マッシュルーム……11kcal

A 特に低いのはホンシメジやマッシュルームなど

きのこは糖質の少ない食品。品種によってやや差があるが、どの品種を選んでも、100gあたり20kcal前後。農産物の中ではかなり低カロリーなので、メイン料理のボリュームアップに使うなど、うまく活用を。

※カロリー表記は「七訂 食品成分表」より

STEP 2 だしがよく出るきのこと香りの強いきのこを使い分け

値段よりも個性を活かして選ぶ



マツタケ

うまみ ★★★★★　香り ★★★★★　だし／香り／食感

マツタケオールという香り成分が命。香りが強いので、少量で料理をひきたてる脇役にも◎



シイタケ

うまみ ★★★★★　香り ★★★★★　だし／香り

身近だが実は独特の香りでクセが強く、料理の味を左右する。カサ裏のひだがヨレてないものを選んで



ブナシメジ

うまみ ★★★★★　香り ★★★☆☆　だし

香りにクセがないので和洋中と幅広く使える。苦みが気になる人は、ブナシメジを改良したブナピーを



エノキタケ

うまみ ★★★★★　香り ★★★☆☆　だし

クセがないので幅広く使え、汁物のだし代わりにも。根元は輪切りにしてフライにしてもおいしい



マイタケ

うまみ ★★★★★　香り ★★★★☆　だし／香り／食感

独特の深い香りと歯切れのよさで主役級の存在感。煮汁が黒くなるのを避けたいなら白マイタケを



ホンシメジ

うまみ ★★★★★　香り ★★★★☆　だし／食感

栽培が難しく価格は高め。うまみがあってクセは少なくプリッとした食感で、さまざまな料理に合う



マッシュルーム

うまみ ★★★★☆　香り ★★★☆☆　だし

球形に近い肉厚な頭を活かしてフライなどに活躍。意外とうまみが強く洋風スープのだし代わりにも



エリンギ

うまみ ★★☆☆☆　香り ★★☆☆☆　食感

ややマツタケにも似た食感。肉厚さを活かしてステーキなどに。クセがないので子どもにもおすすめ

品種による味や香りのバリエーションが非常に広い

高い＝おいしいではないので、うまみ、香り、食感のよさ、クセのなさなど、料理によって品種を使い分けて。また、うまみ成分が品種ごとに微妙に異なるので、何種類もあわせて使うことで奥行きのある味わいを作り出せる。



STEP 3 メーカーによって菌の種類が違い味や香りにも違いが出る

自分好みの菌を見つけよう





菌によって特徴はさまざま

メーカーごとに違う種類の菌を使うことがあり、同じ品種でも特徴が異なる

メーカーごとに独自の菌を開発している

同じ種類のきのこでも、メーカーを変えると味わいが異なることも珍しくない。なので、一度食べて気に入らなければ他社のものを試すのがおすすめ。例えば、ブナシメジは苦みが特徴だが、メーカーによっては苦みが抑えられていたり、うまみを強く感じたりすることも。好みのきのこを探してみよう！



CLEAN&WASH

毎日のおそうじ・お洗濯がラクラク完了
LDKのベスト&珠玉のネタを一挙公開!

おそうじ&お洗濯の大百科

本当に使える
おそうじ&お洗濯技ワザ
をまとめた超お得な
1冊をお届けっ!

ハイライト1 **手間いらずで汚れを落とす アイテム&アイディアが満載**





おそうじ編はプロ直伝のアイディアと時短ワザで、ゴシゴシこすったり疲れることなしに、清潔で美しいおウチを手に入れられます

ハイライト2 **本当に使えるグッズや洗剤の使い分けを紹介**





お洗濯編ではニオイ戻りを解消する方法や生乾きケア、汚れ別に洗濯前の処理の仕方が詳しく紹介されています。汚れ別洗剤カタログは必見です



家中みるみるキレイになる究極の大百科が完成!

創刊からこれまでLDKは本当に使える「おそうじ&お洗濯の方程式」を求めて何人ものプロに取材し、さまざまなグッズ検証をしてきました。家中のいろいろな汚れと熾烈な戦いを繰り広げること、ゆうに1000時間超え! そうしてたどり着いた"神ワザ"と"神アイテム"だけを詰め込んだこの1冊があれば、自宅も衣類もピッカピカになること間違いなし! その他、消臭グッズや生乾きアイテムのテストも掲載。毎日のおそうじ&お洗濯が楽しくなっちゃうはず。

毎号特集を彩るLDKのキャラクターたちが再登場して、おすすめの別冊ムックを徹底紹介しちゃうこのページ。自社広告だから目次にも載っていないけど、ぜひぜひ読んでいって!

今月の宣伝担当

2017年9月号「だしの大実験」で究極のだし取り術をガイドしてくれただし神様とそのお付きたち。「生乾き問題を解決したら、今までよりおいしいだしを取るんじゃ～!」(だし神様)



だし神様とお付きたち

にダイエット!!

お得情報が盛りだくさん!

体幹、ヨガからストレッチ、やせグセまで

人気ダイエットの「いいとこ取り」した新メソッド!

究極のラクやせメソッドからグッズランキングまで全部載ってます!

ダイエット最強バイブル



LDK式ダイエットガイドがついに完成しました!

LDKからついにダイエット本が登場です。カリスマ身体づくりインストラクター監修のもと、まったく新しい、それでいてラクやせが叶う神ワザ方程式を作っちゃいました!

気になる部位別に最短でスリム化が叶うメソッドだから超効率的。特別付録、スリム体型応援シートと併せてチャレンジすれば効果も2倍! そのほか話題のダイエットグッズやサプリ、がっつり食べられてやせちゃうレシピなど「知りたかったテーマ」が満載! 理想の体型はもう目の前です!

ハイライト1 **気になる部位は「とかす」「整える」「動かす」で解決**



3ステップのオリジナルメソッドと、世の中で取り入れられているトレーニングのいいとこ取りで、短期間なのに無理なくやせられます



ハイライト2 **メモしてやせる!スリム体型応援シート付き!**



トレーニングと同時に、日々の変化をビジュアル化できるこのシートの併用で、モチベーションも一気にアップ。2週間で一定の成果を目指せます!



好評発売中! 537円+税



LDK人気キャラクターズ今月のイチオシレポート!

おそうじ&お洗濯大百科

あなたの知らない

Back Number

バックナンバー



特別定価 583円 ＋税

2017年4月号

絶対落ちる！ 神ワザ、神アイテム!! おそうじ&お洗濯のベスト。123
春のコストコ総選挙
GU vs ユニクロ モール系春服勝負！



特別定価 583円 ＋税

2017年5月号

メーカー超えのアイテム続出！ 奇跡の100均見つけたっ!!
知らなきゃソン！ 人生変わる家電
玄関&ベランダ200%収納術



特別定価 583円 ＋税

2017年6月号

プロと編集部が100時間テスト！ ニトリ・IKEA・無印の神アイテム
プチプラvsデパコス コスメNo.1決定戦
新しい文房具選びのはなし。



特別定価 583円 ＋税

2017年7月号

捨てる！ 片付く!! 劇的収納ビフォー→アフター
最新無印ごちそう総選挙
即効！ ダイエットランキング



特別定価 583円 ＋税

2017年8月号

おいしい&時短を叶える ラクするキッチン総選挙！
機能性インナーNo.1決定戦
お宝Amazon見つけましたっ！



特別定価 583円 ＋税

2017年9月号

ムズかしいことは一切ナシ！ お金が貯まる100のルール
格安で格上げな部屋づくり
だしの大実験

テストするモノ女性誌

LDK

Living Dining Kitchen

［エル・ディー・ケー］

毎月28日発売

定価590円＋税

※2014年5月号～2017年10月号を除く

お求めは書店にて

バックナンバーは最寄りの書店にてご注文いただけます。また、弊社に直接ご注文いただく場合は、ご希望の号と冊数、ご住所・お名前を明記のうえ、本の代金と送料を、現金書留にて下記の宛先までお送りください。その際、料金および送料はお問い合わせください。なお、お届けまで2～4週間ほどかかる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※2014年4月1日以降は新税率8%を加えた価格で販売しております。



特別定価 583円 ＋税

NEW

2017年10月号

家中の「めんどくさい」を解決！ 100均で叶う100のコト。
お料理の大実験
地震に強い部屋づくり

［在庫についてのお問い合わせ先はこちら］

〒101-0051　東京都千代田区神田神保町1-12　3F
株式会社晋遊舎　営業部
TEL 03-3518-6861

Subscription Information

定期購読のご案内

LDK Living Dining Kitchen が毎月ご自宅に届きます！

点線にそって切り取り、
はがきに貼ってお送りください。

［定期購読申込書］

『LDK』を申し込みます

●開始月号 12月号より

購読期間	購読料金
年間購読	7,560円（税込）

送料無料

※『LDK』は毎月28日発売です
バックナンバーおよび現在発売中の号はお申し込みいただけません
一部地域は発売日にお受け取りいただけない場合がございます

①お申し込み者が購読される場合

フリガナ お名前	※お届け先が会社の場合は会社名、部署名をご記入ください 会社名
ご住所 〒	
電話番号 （ ）	部署名

②お届け先がお申し込み者と異なる場合

①ご依頼主様	
	フリガナ お名前
	ご住所 〒
	電話番号 （ ）

②お届け先	
	フリガナ お名前
	ご住所 〒
	電話番号 （ ）

※個人情報の取扱い：お預かりした個人情報は定期購読以外の目的には使用致しません

［お申し込み方法］

メールの場合

teiki-ldk@shinyusha.co.jp

①購読開始月号②氏名③住所④電話番号（購読者と申し込み者が異なる場合は購読者の住所・氏名・電話番号も）をご記入のうえ、上記アドレスまでメールしてください。

ファックスの場合

03-3219-0660

左の申込書または用紙に直接必要事項をご記入のうえ、上記番号にファックスしてください。24時間受け付けています。

郵便はがきの場合

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12 3F
株式会社晋遊舎 営業部 定期購読係

左の申込書に直接必要事項をご記入のうえ、切り取り、しっかりとのり付けされてから上記宛先までお送りください。

［本件に関するお問い合わせ］

teiki-ldk@shinyusha.co.jp
03-3518-6861
受付時間 月〜金9：30〜17：30（土日祝休）

まずは書店で

書店でも店舗独自に定期購読のサービスを提供しています。まずは、最寄りの店舗で定期購読のお申し込みについてご相談いただきますようお願い致します。

お支払い方法

●お申し込みを受け付け後、払込用紙を送付致しますのでお近くのコンビニエンスストアまたは郵便局より購読料をご送金ください。ご入金確認後、初回送本させていただきます。なお、ご送金されてから確認には1週間ほどお時間を要しますのでご了承願います。
●定期購読途中でのキャンセルはご遠慮ください。

株式会社晋遊舎
http://www.shinyusha.co.jp/



ヴィンテージ感漂うリビングに

1名様
03
カインズ
ワークライト CZ-02WL
購入価格 4980円
男前なマット塗装の高見えワークライト！部屋の隅に置くだけで高級感溢れる空間が作り出せます



プロも驚いたおしゃれアイテムたち

2名様
04
ホムセンインテリア詰め合わせ
1万円相当
リビングをおしゃれにするデザイン性◎なクッションカバーやテラリウムボックスをセットにしたインテリア詰め合わせ！

2名様
05



まだまだしまえそうなくらいスッキリ

クローゼット・押入れ収納ベストアイテム詰め合わせ
5000円相当
押入れやクローゼットの限られたスペースで大容量の収納が叶ったベストアイテム！ごちゃついた衣服も見やすくなるし、衣替えの季節に大活躍です



リビングが広く使えて気持ちいい！

書類や雑誌などで散らかりやすいリビングがキレイに片付く収納アイテム盛りだくさん！お友達を呼びたくなるようなスッキリした空間が作れます

1名様
06
リビング収納ベストアイテム詰め合わせ
5000円相当

LDK 2017年11月号 Present

超豪華！読者プレゼント

朝晩が肌寒くなり、秋の始まりを実感する今日この頃。衣替えの時期にうれしいクローゼットの収納アイテムや秋の味覚をおいしく味わえる調理グッズなど、今月もどどんとプレゼント！



アツアツを召し上がれ♪

1名様
01
テーブルの上で調理ができるマルチクッカー。「煮る」、「揚げる」など5つの機能が詰まった1台で、料理の幅がぐっと広がります！



レコルト
ポットデュオフェット
実勢価格 8640円

1名様
02
大きめの調理器具や調味料など、何かと物が増えてしまいがちなキッチンがスッキリ片付く収納アイテムを詰め込みました！



キッチン収納ベストアイテム詰め合わせ
5000円相当



取り出すのも簡単でうれしい！

質問に答えてプレゼントをGET!!

LDK 11月号アンケート

今後のページ作りの参考にさせて頂きますので、以下の項目にご回答をお願い致します。記事項目は巻末のハガキを参照してください。

Q1 あなたの職業を教えてください。
①会社員 ②公務員 ③専門職 ④自営業
⑤自由業・フリーランス ⑥パート・アルバイト
⑦主婦 ⑧学生 ⑨無職 ⑩その他（ ）

Q2 あなたのお住まいは？
①賃貸 ②所有
で
③マンション ④戸建て

Q3 お住まいの間取りは？（例：3LDK）

Q4 あなたがLDKを買うのは？
①年に1〜4冊 ②年に5〜9冊 ③年に10冊以上
④はじめて ⑤定期購読している

Q5「はじめて」の方に質問です。LDKを知ったきっかけは何ですか？
①本屋 ②コンビニ ③スーパー ④美容室 ⑤病院
⑥家族のすすめ ⑦友人のすすめ ⑧インターネット
⑨中吊り広告 ⑩テレビ ⑪その他（ ）

Q6 LDK以外でよく読む雑誌は何ですか？（3誌まで）
①ESSE ②オレンジページ ③サンキュ！
④クロワッサン ⑤Mart ⑥レタスクラブ
⑦saita ⑧VERY ⑨その他（ ）

Q7 今月号で良かった企画を3つ。

Q8 買うきっかけになった企画があれば3つ。

Q9 つまらなかった企画を3つ。

Q10 家の中で嫌なにおいがするところはどこですか？
①キッチンのシンク下 ②洗面台のシンク下
③お風呂 ④トイレ ⑤外（庭）の水道 ⑥タンスの中
⑦床下収納 ⑧くつばこ ⑨その他（ ）

Q11 お掃除で一番ストレスに感じることは何ですか？
①汚れが落ちない ②疲れる ③時間がかかる
④洗剤代が高い ⑤掃除してもすぐ汚れる
⑥その他（ ）

Q12 特に「疲れる」と感じる家事を教えてください。
例）アイロンをかける、洗たく物をたたむ

Q13 今後本誌で扱ってほしいジャンルや商品、また本誌に関してご意見・ご要望など、辛口でお書きください。

Q14 ご希望の賞品番号を本誌（P142〜143）内の番号からお選びください。

免責事項

プレゼントする商品は、検証・撮影のため、開封し使用しているものが一部含まれます。新品ではなく、傷や汚れ、その他の使用感はあるものとご認識ください。また、製品の故障・不具合に関しては、編集部では一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

応募のきまり

・巻末のハガキに、あなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号をお書きください。
・アンケートにそれぞれご回答頂き、ほしいプレゼントを右から第1希望、第2希望、第3希望まで計3つお選びください。
・当選者の発表は、発送をもって代えさせて頂きます。

〒101-0051
東京都千代田区神田神保町1-12
株式会社晋遊舎
LDK編集部 プレゼント 係

2017年10月27日（金）当日消印有効

WEB募集もはじまりました

下記のアドレスもしくはQRコードからアクセスしてください

https://questant.jp/q/1711present

1名様 10



パイロット
コクーン 中字
購入価格 2480円

ハネもはらいもキレイに書ける

軽い書き心地で美文字が叶うプロ絶賛の万年筆。キレイな文字でメッセージを書けば、大事な想いが伝わりそう！



一番おいしい瞬間をいただける！

1名様 07
ホムセンキッチングッズ詰め合わせ
1万円相当

料理がおいしく作れてできたてが味わえる、スキレットやお鍋のセット！

たくさん入るバッグやポーチが好評！



3名様 11
女性誌付録ベスト詰め合わせ
3000円相当

メイク道具が収納できる華やかなバッグとポーチのセットや、手触りのいいスウェットバッグなど、うれしい付録詰め合わせ！





今年は乾燥知らずの唇へ

1名様 08
リップクリームベスト詰め合わせ
3000円相当

冬の乾燥から唇を守るリップクリームのベスト！うるおいだけでなく仕上がりも良くなります

今月も1年分をプレゼント



10名様 12
LDK定期購読券1年分
7560円相当

毎回ご好評いただいているLDK定期購読1年分を今月もプレゼント

イメージクラフト
片手で干せて一度にとれる洗濯物干しハンガー
いちどにありがとう 32 ブルー
購入価格 3460円

1名様 09

一度にたくさん干せて、しかも一気にとりこめる洗濯物干しハンガー！

一気にとりこめてラクラク♪



『LDK』から生まれた
日本初の商品テストサイト

サンロクマル ドット ライフ

360.life

みんな、みてる～？

を紹介&広報するページです！

テスト記事が読めるだけじゃなく、商品も探せる『360.life』。サイトの中身から便利な使い方まで、『LDK』の読者の皆様にわかりやすくお教えます！

オープン10ヵ月で 月間1000万PV 達成!!

皆様のおかげです。
ありがとうございます！



今後ともますます頑張っちゃいます！

オープンから10ヵ月、遂に月間1000万PVを突破しちゃいました！これも、皆様から360.life（サンロクマルドットライフ）をご愛顧いただいたおかげです。今後も暮らしにお役立ちな情報をどんどんお届けしますので、引き続き、どうぞよろしくお願いします！

テストする買い物ガイドWEB
http://the360.life/

360.lifeとは→晋遊舎のモノテスト誌『MONOQLO』、『家電批評』、『LDK』から誕生した日本初の本格商品テストサイトです。海外では当たり前の、広告じゃない消費者目線の商品情報がわかります！

Follow Me! @the360_life

Follow Me! @360.life.official



スマホにももちろん対応！

360.lifeはスマホにももちろん対応。各種ニュース配信サイトでも大反響を頂戴してます！

360.life 8月 人気記事 アクセスランキング

360.life、8月のアクセスランキングがこちら。話題のドンキTVからカルディ、Amazon、100均など気になる記事がズラリ。ぜひご覧ください！

1位
安くて売れすぎ「ドンキの4K」に
慌てて手を出さない方がいい理由
ホーム360.life
URL●http://the360.life/U1301.doit?id=1003

2位
「Wi-Fi遅い、繋がらない…」が全解決！
ルーター34台中ダントツ1位は？
ホーム360.life
URL●http://the360.life/U1301.doit?id=1032

3位
【8年の集大成】カルディで
買わなきゃ損してる絶対的ベスト3
ホーム360.life
URL●http://the360.life/U1301.doit?id=978

4位
【Amazon】箱買いするマニア続出！
最強のカップ麺をご存知ですか？
ホーム360.life
URL●http://the360.life/U1301.doit?id=606

5位
ダイソー、キャンドゥ、セリアに5年間行き倒して選んだ！
100均収納総まとめベスト50①
ホーム360.life
URL●http://the360.life/U1301.doit?id=621



360.life 編集部が聞きます!

LDKって一体どうやってテストしているの?



LDKの収納担当、デスクの久佐さんに1枚の写真を撮るまでの四苦八苦を語っていただきました。ちなみに、右の写真の手前が久佐さんです。

360.life編集部(以下、360) 今回は「狭いが、勝ち!! 収納アワード」を担当している、久佐さんにご登場いただきました。この企画のテーマはどういうものなのでしょうか?

LDK編集部久佐(以下、久佐) 限られたスペースに、正しい道具を使って効率的に荷物を収めていくことを追求しています。ただ単純に片付けるだけじゃなくて、使いやすく、そしてきれいな状態をいかにキープできるか、という現実的な部分も重視しています。

360 モニターさんのご自宅にお邪魔してビフォー・アフターを撮影したと聞いていますが、どういった手順で進めているのですか?

久佐 まず、収納アドバイザーさん30名くらいにアンケート取材をしたうえで、ありがちな「収納にまつわるトラブル」を挙げていただいて、解決するためにどんなアイディアがあるのか、どんな道具があるのかを確認しました。アドバイザーさんの意見だけじゃなくて、LDK編集部の過去のデータや、モニターさんたちの声も参考にさせてもらっています。

360 撮影の前にくたびれそうですね。

久佐 え、ええまあ。それから、撮影させていただくモニターさんのご自宅にお邪魔して、クローゼットやリビング、キッチンなどの採寸をします。そのデータを基に、どんなアイテムが最適なのか、旧知のアドバイザーさんと相談し、購入するものを決めてから、1週間くらいかけてホームセンターや無印、ニトリをまわって買い出しをします。今回は、だいたい、300点くらいでした。

360 ……それ、どうやって運ぶんですか。

久佐 買い出しのときはハイエースで、現場撮影の際には赤帽さんに依頼して運んでいただいてます。

360 以前から感じていましたが、LDK編集部って体力勝負なところありますよね。

久佐 まだまだ、ここからが本番ですから(笑)。それで、撮影当日、さっき言ったとおり、赤帽さんに来ていただいて、荷物を積み込んで、別途、カメラマンさんと現場にお邪魔します。

360 これでようやく撮影が始まるわけですか。

久佐 そうですね。まず、モニターさんのご自宅の現状、つまり「ビフォー」を撮影させていただきます。それから、現在収納している衣類や家具、さまざまなものをすべて、いったんブルーシートに並べます。

360 聞いているだけで「うへぇ」という気持ちです。

久佐 アドバイザーさんと相談しながら、使用頻度、目的別に仕分けをしてから「正しい道具」を使って片付けていきます。そうしてから、ようやく「アフター」の撮影をします。

360 それが、左の写真ですか……。たった1枚の写真を撮るまでに、じつに長い道のりがあることを痛感しました。しかもこれ、誌面で掲載している写真はどれも同じような手順を踏んでいるんですよね。

久佐 体力的にしんどいこともありますけれど、この1枚の写真でぜんぶ報われますから。モニターさんが本当に喜んでくれますし。……正直、1回やると半年くらいは間を空けたいという気持ちもありますけど(笑)。

360 記事作成はまだコレで終わるわけじゃないんですよね。

久佐 ラフ(誌面の設計図)を引いて、原稿を発注して、校正して、編集長のチェックを経て、終了です。

360 心の底からお疲れさまです。

※検証記事は18ページからをご覧ください。



撮影させていただくモニターさんのご自宅のさまざまな箇所を採寸。すべて手作業です



300点を超える荷物を、もうひとりの担当である塚原さんと2人で積み込んでいる様子です



お部屋の中にブルーシートを広げて、荷物をチェック。目的別に整理していきます



こちらが、すべての作業を終えた後の押し入れです。ここに到るまでの道のりがなんと遠いことか……

LDK & 360.life トピックス

LDKと360.lifeの最新トピックをご紹介! みなさんも、ぜひチェックしてくださいね。

① スマートニュースに360.lifeチャンネル開設!



9月19日から、ニュース配信アプリ「スマートニュース」にて360.lifeチャンネルがスタート! 登録はカンタンなので、ぜひご覧ください

② LDK the Beauty ツイッターはじめました!



LDKの姉妹誌『LDK the Beauty』もツイッターを配信中。テスト中の様子やアンケートなど、内容盛りだくさんですので、LDK同様、こちらのチェックもお願いします!

③ なんと! LDK編集部が引っ越したんです



開放的なオフィスビルなのですが、まだまだ荷物が片付かない……。収納企画のノウハウを活かして、ピッカピカに仕上げます! その成果は、きっと誌面にも反映される……はず!

LDK
Living Dining Kitchen
2017年11月号

平成29年9月28日発行
▶発行人
沢井竜太 sawai ryuta
▶編集人
木村大介 kimura daisuke
▶副編集長
長 恵理子 cho eriko
▶デスク
久佐然子 kusa moeko
▶編集
塚原彬至 tsukahara yoshiyuki
長崎美香 nagasaki mika
大沼晴佳 ohnuma haruka
山田和樹 yamada kazuki
濱田沙莉衣 hamada sarii
▶編集協力
大呑智恵 ohnomi tomoe
輪手千夏 wate chinatsu
秋山祥子 akiyama sachiko
鶴巻有理 tsurumaki yuri
浅岡真生 asaoka mao
佐々木梢 sasaki kozue
▶営業
久留徳仁 hisadome norihito
遠藤賢一 endo kenichi
良原正康 yoshihara masayasu
髙倉はるか takakura haruka
▶広告
大野 真 ohno makoto
石井田健雄 ishiida takeo
井上健太郎 inoue kentaro
▶アートディレクション
山田幸廣 yamada yukihiro
▶チーフデザイン
神永愛子 kaminaga aiko
▶デザイン
@primary inc.,
嶋田沙織 shimada saori
坂元 陽 sakamoto yo
東妻詩織 azuma shiori
臼井あゆみ usui ayumi
谷川美波 tanigawa minami
佐野まなみ sano manami
今井香菜 imai kana
津嶋亜紀 tsushima aki
野澤典代 nozawa noriyo
児島遥子 kojima yoko
前田望花 maeda moka
掛川 竜 kakegawa ryu
浦谷康晴 uratani yasuharu
デザイン工房すじこ
瞬design OFFICE
ACQUA
いきデザイン
フォルマージュデザインスタジオ
▶撮影
fort
澤田育久 sawada ikuhisa
▶校正
株式会社ぷれす
黒沢佳代 kurosawa kayo
石下 憲 ishishita ken
吉田佐知江 yoshida sachie
▶発行所
株式会社晋遊舎
〒101-0051東京都千代田区神田神保町1-12
営業・広告 03(3518)6861
編集 03(3518)6321
印刷所 凸版印刷株式会社

次号予告

5カ月連続小冊子付録 第4弾
ボディソープABC辛口カタログ

総力特集
Bestアイディア&グッズを超活用! 年末前にラク~にキレイが今年流。『疲れない』そうじ 徹底研究

家中の汚れと対峙する「そうじ」って、「疲れる家事」の代表格。LDKはこれを「疲れない家事」に進化させます。効率的に落とせて、回数も減らせて……。余った時間はゆっくりできたら素敵ですね!

あなたの知らない 新商品 活用術 カルディの話。

チラホラ気になりだしたアナタに読んでほしいっ!
白髪ケア 辛口入門

食器1000枚手洗い合宿を敢行します!
最新食器用洗剤ベストランキング

女性特有の悩みに目からウロコの新常識
わたしのトリセツ【健康編】

5000円以下でできるのに自慢したくなる!
憧れトイレかんたんリフォーム術

LDK 12月号は10月28日(土)発売です。
購入は全国の書店、コンビニにて。
予告内容は変更することがございます。あらかじめご了承ください。

急募! LDK編集部でアルバイトしませんか?◀

LDKでは多くのアルバイトの方に買い出しや検証のお手伝いをしていただいております。現在欠員が出まして大募集中! 学生さんもしくはフリーターの方、気軽にご応募下さい。

[ご応募はメールでお願いします]
ldk@shinyusha.co.jp
メールの件名は「LDKアルバイト募集係」まで。

Twitterで情報ゲット!◀

LDKや関連雑誌の発売情報や、検証風景をはじめとした制作裏話を、編集部員がゆる~く呟いています。ご感想も受け付けておりますので、@hello_ldkにご意見をお寄せください。

[LDK編集部公式アカウント]
@hello_ldk

編集後記

▶誌面でカニカマテストをした関係で、私も前月比10倍ぐらいの量を食べました。普段から好きな食品で、家でも冷蔵庫を開けて、つまんだりもしているのですが、やっぱり商品によってこんなにも味が違うんだなーと改めて痛感。でも今回はさすがに飽きました。私はカニ自体も大好きでして、でもなかなか食べられないじゃないですか。たまにバイキングのカニフェアのホームページとか見ながら想いを馳せるのですが、ふと「こんなにカニカマ食べたんだからカニ欲も減ったかも」なんて考えが浮かんで、会社近くの、東京ドームホテルのレストランでやってる「北海道フェア(もちろんカニアリ)」をチェックしたんです。そしたら、いつもの倍行きたくなってきました。やっぱカニカマとカニは別なんですね。当たり前ですけど。▶私がLDKの編集後記を書くようになって1年が経ちます。その間、発行部数が増えたり、新たな姉妹誌「LDK the Beauty」が創刊したり……。ハッピーな出来事が多かったのも、皆さまのおかげに他なりません。年末、年始もLDKでは面白い特集、新しい特集で皆さまのお役に立てればと気合いを入れておりますので、ご期待ください!(木村)

LDK
2017年11月号
特別付録
晋遊舎



5カ月連続 特別企画

美肌を叶える
超重要ケア・クレンジング！

第3弾

お肌をいたわりつつ、
ちゃんと落とす1本はコレ!!

クレンジング
ABC判定カタログ 50

Ceansing
ABC catalog



評価の読み方



3つの重要ポイントを判定

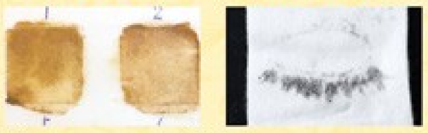
マスト要素である「クレンジング力」のほかに、「皮脂のキープ力」と「成分」を評価項目に加え、肌に負担をかけてないかをチェック!

クレンジング力

クレンジング力(18.37%／◎)

ファンデーション落ち
数値が高いほど◎

マスカラ落ち
5段階で判定



濃いマスカラが落ちるかチェック!

崩れにくいリキッドファンデーションとウォータープルーフのマスカラでクレンジング力を検証。専門機器を使用して洗浄前後の数値差を測定した。

皮脂のキープ力

例) 19.5%



キープしている＝うるおいが逃げない

皮脂を落としすぎていないか、モニターを使用して、洗浄前と洗浄後一定時間置いたあとの肌の皮脂量を計測。数値が高いものほど皮脂のキープ力が高い。

成分



一般社団法人
国際毛髪皮膚科学研究所 所長／理事
井上 哲夫さん

私が厳しくチェックしました

全製品の配合成分をすべてチェック

クレンジングには肌へ刺激を与える可能性のある、界面活性剤や防腐剤が含まれることも。また、洗ったあとの肌をサポートする保湿成分や美容成分もちゃんと入っているか、専門家の力を借りて配合成分を読み解いた。

形状ごとにジャンル分け



オイル
クレンジングの中で1番多いのが「オイル」

リキッド
軽やかな洗い心地が特徴的なタイプ

ジェル
油系と水系の2種類ある。温感タイプが人気

クリーム
乾燥肌の人向けとされる製品で油分を多く配合

ミルク
「クリーム」と「リキッド」の中間のタイプ

泡
泡状になっており、洗顔メインのものが多い

マスカラもファンデも
落として肌に
やさしいのはどれ?

クレンジング

総合評価

オイルやリキッド 結局どれがいいの?

５号連続特別付録企画の第３弾目は「クレンジング」！ 定番品からデパコスまで幅広いタイプの50製品を徹底ジャッジ！ ３つの重要ポイントを総合し、Ａ～Ｅまでの５段階で評価しました。

買って正解! A 総合評価
なかなか◎ B 総合評価
オススメできず C 総合評価
買うのは待った! D 総合評価
これはガッカリ E 総合評価

特にオススメは
ベストバイマーク

LDK 2017年11月号 Bestbuy クレンジング ベストバイ

特にガッカリには
ワーストバイマーク

LDK 2017年11月号 Worstbuy クレンジング ワーストバイ


C 総合評価

クレンジングABC判定カタログ オイル編

成分がマスカラは落とせてもオススメできません!

クレンジング力(10.92/●) …★★★★
皮脂のキープ力(19.50%) …★★★
成分(×) ……★

NO.01
花王
ビオレ
メイク落とし
パーフェクト
オイルb
1018円／230ml

サラッとしていて伸ばしやすいが、洗浄成分が強めで、肌の皮脂を落としすぎてしまう可能性が。安価な酸化防止剤である「BHT」などNG成分がありオススメできない。マスカラはスルッと落とせるものの、オイルタイプにしてはファンデのクレンジング力がやや低め。

配合成分
GOOD
トコフェロール
NG
ミネラルオイル、エタノール、BHT

Cleansing ABC Catalog 4

専門機関＆編集部で 試験して分かった実力をレビュー!

毎晩直接肌に使うものだから、よいものを選びたい。だけど種類がいっぱいありすぎ！ そんな声にお応えして、検証機関やプロの協力のもと、クレンジング力や成分表を読み解き、１製品ずつていねいにジャッジ。もちろん、実際に使ってみたからこそわかるコメントも満載です。

がっつりメイクも落とせる クレンジング力は1位！

B
総合評価

クレンジング力（18.37／◎）…★★★★★
皮脂のキープ力（18.27%）…★★☆☆☆
成分（○）…★★½☆☆

NO.02
コーセーコスメポート
ソフティモ スピーディ クレンジングオイル
537円／230ml



ファンデもマスカラもバッチリ落とすクレンジング力は、全製品中ナンバーワン。石油由来の「ミネラルオイル」が入っているのが気になるが、肌を保護してくれる成分も多く、合格ライン。高い洗浄力だけに皮脂のキープ力が低めだが、濃いメイクを落とすときに活躍してくれる。

配合成分

GOOD
オリーブ果実油、ゴマ油、サンフラワー油、シア脂、トコフェロール、ヒマワリ種子油、ホホバ種子油、トウモロコシ胚芽油

NG
ミネラルオイル



クレンジングABC判定カタログ オイル編

C 総合評価

マスカラは落とせても成分がオススメできません!

クレンジング力(10.92/◎) ★★★★☆
皮脂のキープ力(19.50%) ★★★☆☆
成分(×) ★☆☆☆☆

NO.01

花王

ビオレ メイク落とし パーフェクトオイルb

1018円/230ml

サラッとしていて伸ばしやすいが、洗浄成分が強めで、肌の皮脂を落としすぎてしまう可能性が。安価な酸化防止剤である「BHT」などNG成分がありオススメできない。マスカラはスルッと落とせるものの、オイルタイプにしてはファンデのクレンジング力がやや低め。

配合成分

GOOD
トコフェロール

NG
ミネラルオイル、エタノール、BHT



B
総合評価

リンゴ酸が肌をサポート 皮脂のキープ力はダメでした

クレンジング力(16.54／◎)…★★★★☆(4.5)
皮脂のキープ力(11.98%)…★☆☆☆☆
成分(◎)…★★★★☆

NO.04
BCL カンパニー

AHA クレンジング リサーチ オイルクレンジング Na

895円／145ml



肌をなめらかにする効果が期待できる「リンゴ酸」が特徴成分。クレンジング力が高くて優秀だけど、皮脂のキープ力が全製品中ワーストなので、乾燥肌にはツライかも。この製品は、メイクとなじませたときにオイルが白くなりにくいが、これは界面活性剤が少ない証拠。

配合成分

GOOD
オリーブ果実油、サボンソウ葉エキス、トコフェロール、モモ果汁、モモ葉エキス、リンゴ果汁、ハイブリッドヒマワリ油、リンゴ酸



クレンジングABC判定カタログ オイル編

C
総合評価

クレンジング力は高いが皮脂まで落としちゃう……

クレンジング力(17.50／◎) …★★★★☆(4.5)
皮脂のキープ力(15.90%) …★★
成分(◯) ……………★★☆(2.5)

NO.03
黒龍堂
ハイピッチ ディープクレンジングオイルW
555円／190ml

ドラッグストアでよく見かける定番品。クレンジング力が高く、ウォータープルーフのマスカラも問題なくオフ。サラサラした使用感で、ベタつきがそれほど気にならないが、皮脂のキープ力がイマイチ。成分は「ミネラルオイル」が入っているものの、悪いというほどではない。



配合成分
GOOD
デシルグルコシド、オレンジ油、ユーカリ葉油、トコフェロール
NG
ミネラルオイル



クレンジング力(11.82／○) …★★★½
皮脂のキープ力(13.03%) …★½
成分(◎) ……………★★★★

C 総合評価

No.06
無印良品
オイルクレンジング 敏感肌用
950円／200ml

植物性の肌にやさしい成分でも皮脂のキープ力が残念





オイルタイプにしては洗浄力が低め。刺激の強いNG成分は含まれず、植物性の「オリーブ果実油」がメインで安心して使用できるが、皮脂のキープ力が伸びなかったのが惜しい。

配合成分
GOOD
オリーブ果実油、グリコシルトレハロース、加水分解水添デンプン、スベリヒユエキス、ポリクオタニウム-51、グレープフルーツ種子エキス、トコフェロール

クレンジング力(11.61／◎) …★★★★
皮脂のキープ力(30.17%) …★★★½
成分(◎) ……………★★★★½

A 総合評価

No.07
シュウ ウエムラ
アルティム8∞ スブリム ビューティ クレンジングオイル
4752円／150ml

洗浄力も成分も文句ナシ！今年もベストバイ選出!!





「スクワラン」など肌を保護してくれる成分がたっぷり。かつ、クレンジング力も高く、皮脂のキープ力もオイルではトップクラスで、昨年に引き続きベストバイ選出。

配合成分
GOOD
トウモロコシ胚芽油、メドウフォーム油、スクワラン、ツバキ種子油、ホホバ種子油、サフラワー油、トコフェロール、ダイズ油、シア脂　など

オイル
リキッド
ジェル
クリーム
ミルク
泡

クレンジングABC判定カタログ オイル編

A
総合評価

美容オイルでメイクを落とす！
超優秀成分でベストバイ!!

クレンジング力(9.12／◎)…★★★★☆
皮脂のキープ力(32.60%)…★★★★☆
成分(◎)……………★★★★★

LDK 2017年11月号 Bestbuy クレンジング ベストバイ

NO.05
ドクターシーラボ
ナチュラルクレンジングオイル
2160円／150ml



肌にとってうれしい成分満載で、保湿成分の「セラミド」はなんと3種類も配合。消炎作用のある成分も入っており、美容オイルでメイクを落としているような贅沢なクレンジング。クレンジング力も高く、皮脂のキープ力もオイルでは1番だった。ぜひ試してほしい1本。

配合成分

GOOD
ヒポファエラムノイデス油、ハトムギ油、メドウフォームエストリド、ホホバ種子油、マカデミア種子油、ヒマワリ種子油、ホロムイイチゴ種子油、加水分解ヒアルロン酸、加水分解コラーゲン、セラミドNG など



C 総合評価

クレンジング力(13.81／◎) … ★★★★☆
皮脂のキープ力(14.73%) … ★½☆☆☆
成分(○) …………… ★★★☆☆

NO.10
牛乳石鹸共進社
カウブランド 無添加メイク落としオイル
753円／150ml

穏やかな洗浄力でも皮脂は守れませんでした



穏やかな洗浄成分を使用し、肌の保湿が期待できる「セラミドNG」を配合するなど、成分的には頑張っているが、肝心の皮脂のキープ力がまったく伸びず、低評価に。

配合成分

GOOD
ヤシ油脂肪酸 PEG-7グリセリル、セラミドNG

B 総合評価

クレンジング力(10.20／○) … ★★★☆☆
皮脂のキープ力(16.72%) … ★★☆☆☆
成分(✿) …………… ★★★★★

NO.11
I-ne
LOVE YOUR SKIN ボタニカルクレンジングオイル
1512円／120ml

成分と使用感はイチ押し！皮脂のキープ力が伸びず……



天然オイルがメインの成分は非常に優秀。使用感も素晴らしく、天然アロマが心地よく香り、オイルの肌残りがない。それだけに、皮脂のキープ力が☆２つだったのが残念。

配合成分

GOOD
コメヌカ油、スクワラン、ローズヒップ油、サッカロミセス／コメ発酵液、チャ葉、乳酸桿菌／ダイコン根発酵液、ヒアルロン酸Na、加水分解ヒアルロン酸、セラミドAP、セラミドNP、各種植物エキス　など

A 総合評価

クレンジング力(12.29／✿) … ★★★★½
皮脂のキープ力(21.05%) … ★★½☆☆
成分(✿) …………… ★★★★½

NO.12
アテニア
スキンクリア クレンズオイル アロマタイプ
1836円／175ml

肌にうれしい成分満載!! メイクもしっかり落とせる！



クレンジング力が高く、成分も優秀で、肌の活性に役立つ「イヌリン」など、いい成分がいっぱい詰まっている。やや粘性のあるオイルは、スッキリとした柑橘系のいい香り。

配合成分

GOOD
シスツスモンスペリエンシスエキス、ヘリクリスムイタリクムエキス、バオバブ種子油、アルガニアスピノサ核油、アメリカネズコ木水、レモングラス油、ベルガモット果実油、ビターオレンジ花油、ラベンダー油、ステアリン酸イヌリン など

クレンジングABC判定カタログ オイル編

B 総合評価

クレンジング力（14.36／◎）…★★★★½
皮脂のキープ力（19.33%）…★★½
成分（○）…★★★½

肌に負担をかけない成分でマスカラをやさしくオフ！

NO.08
ファンケル
マイルドクレンジングオイル
1836円／120ml



マイルドな洗浄成分でもオイルに粘性があり、まつ毛にしっかり絡んでマスカラを落とした。保湿効果が期待できる天然オイルが配合された成分はお肌にやさしくてgood。

配合成分
GOOD
メドウフォーム油、トコフェロール

B 総合評価

クレンジング力（15.94／◎）…★★★★½
皮脂のキープ力（15.12%）…★★
成分（○）…★★★

クレンジング力は優秀 保湿効果は発揮できず！

No.09
クラシエホームプロダクツ
ミュオ クレンジングオイル
864円／170ml



ファンデもマスカラも落とせる洗浄力は高評価。「無添加」を謳っているだけあり、肌に刺激を起こしうる成分は入っていないが、皮脂のキープ力が低く、ウリである保湿力は発揮できなかった。

配合成分
GOOD
コメ胚芽油、ラベンダー油、オレンジ油、ベルガモット果実油

オイル
リキッド
ジェル
クリーム
ミルク
泡

クレンジング力は合格でも成分はオススメできません

総合評価
C

クレンジング力(9.13／◎)	★★★½
皮脂のキープ力(21.95%)	★★½
成分(△)	★½

NO.14
資生堂
専科
パーフェクトリキッドn
1069円／230ml



「エタノール」と、安価な酸化防止剤である「BHT」が入っているため、成分は低評価。敏感肌の人は使用を控えたほうがいいかも。皮脂のキープ力は平均レベル、クレンジング力はリキッドとしては高いほうで、とろっとした液体の使用感はまずまずだった。

配合成分
GOOD
ヒアルロン酸Na、セリシン、アセチルヒアルロン酸Na、加水分解シルク
NG
エタノール、BHT



クレンジングABC判定カタログ リキッド編

B
総合評価

オイル並みのクレンジング力！成分が足を引っ張った

クレンジング力(13.90／◎)	★★★★☆(4.5)
皮脂のキープ力(26.67%)	★★★☆☆
成分(△)	★★☆☆☆

NO.13

花王
ソフィーナ ジェンヌ リキッドメイク落とし

1728円／200ml



クレンジング力はリキッドではナンバーワンで、とろみのあるテクスチャでメイクとなじませやすく、このタイプの中では唯一マスカラをきれいに落とせた。皮脂のキープ力も合格レベルだが、肌への刺激が気になる成分「エタノール」が入っているため、評価を少し下げた。

配合成分

GOOD
デシルグルコシド、ユーカリエキス

NG
エタノール



D 総合評価

クレンジング力(11.01／×) … ★★
皮脂のキープ力(16.19%) … ★★
成分(△) … ★

NO.17
True Nature
シンデレラタイム ブースターセラム ナノクレンジングゲル 高保湿タイプ
2030円／310ml

皮脂のキープ力も成分もイマイチでした！



高保湿を謳っているわりに皮脂のキープ力は△。肌を保護する成分配合に力を入れている反面、現在、あまり使われていない刺激性の高い保湿剤「PG」が入っているのが疑問。

配合成分

GOOD
ラウリン酸スクロース、サッカロミセス溶解質エキス、アルガニアスピノサ核油、ホホバ種子油、スクワラン、オレンジ果皮油、ラベンダー油、オリーブ果実油、トコフェロール、各種植物エキス

NG
PG、グリコール酸

C 総合評価

クレンジング力(15.70／×) … ★★★
皮脂のキープ力(18.09%) … ★★
成分(○) … ★★★

NO.18
ハーバー
ミクロフォース クレンジング
1512円／120ml

保湿効果は期待薄 使用後に肌がきしんだ



皮脂のキープ力がやや低く、使ったあと肌がきしむ感じが残った。刺激になりうる成分はなく、クレンジング力もそれほど悪くはないが、マスカラが全然落ちなかった。

配合成分

GOOD
マルチトール、スクワラン、ハイビスカス花エキス、ゲットウ花／葉／茎水、ムラサキ根エキス

C 総合評価

クレンジング力(7.48／○) … ★★★
皮脂のキープ力(12.34%) … ★
成分(○) … ★★★

NO.19
オルビス
オルビス ザ クレンジング ワン
2138円／145ml

オイルのような使用感 皮脂のキープ力がふるわず



オイルに近いヌルッとした使用感。クレンジング力はまずまずでも皮脂のキープ力が伸びず。炎症を抑える成分である「グリチルリチン酸2K」が配合されるなど、成分的には○。

配合成分

GOOD
セリン、グリシン、アラニン、ヒアルロン酸Na、グリチルリチン酸2K

うるおいをしっかりキープ リキッドならこれが一番！

B 総合評価

クレンジング力（11.01／◎）…★★★½
皮脂のキープ力（28.90%）…★★★½
成分（○）……………★★★

NO.15
マンダム
ビフェスタ うる落ち水クレンジング ミルキィリキッド
791円／230ml
※2017年9月現在「ビフェスタ　クレンジング ミルキィリキッド」にリニューアル





皮脂のキープ力がリキッドの中では一番高く、うるおいながらメイクを落としてくれるすぐれモノ。ph調整剤の「TEA」が肌への刺激が気になるNG成分だが、配合成分全体としては合格点。

配合成分

GOOD
ヒアルロン酸ヒドロキシプロピルトリモニウム

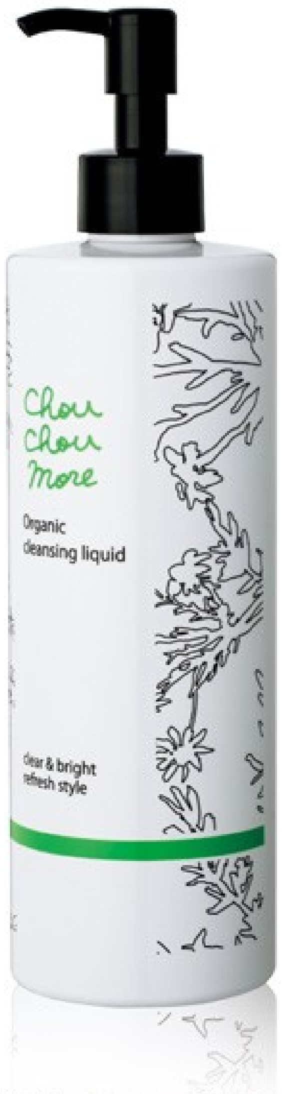
NG
TEA

肌にいい成分満載に見えて 絶対NGな成分入ってました!!

E 総合評価

クレンジング力（6.02／×）…★½
皮脂のキープ力（16.53%）…★★
成分（×）……………★

No.16
桃谷順天館
シュシュモア クレンジングリキッド
1620円／390ml





一見、GOOD成分満載に見えるが、「オキシベンゾン－4」が配合されていた。これは、その刺激性から使用を自粛する風潮のある紫外線吸収剤。他項目もいいとこなしでE評価に。

配合成分

GOOD
乳酸桿菌／セイヨウナシ果汁発酵液、乳酸桿菌／ブドウ果汁発酵液、ヒアルロン酸Na、加水分解コラーゲン、セラミドNP、リンゴ酸、各種植物エキス

NG
オキシベンゾン－4

The Ranking 1

やっぱりお値段も気になります！

コスパランキング Best10

「ソフティモスピーディクレンジングオイル」がお財布にやさしい♡

順位	タイプ／メーカー	製品名	総合評価	コスパ
1	オイル コーセーコスメポート	ソフティモ スピーディ クレンジングオイル	B	23.3円
2	オイル 黒龍堂	ハイピッチ ディープクレンジングオイル W	C	29.2円
3	泡 コーセーコスメポート	ソフティモ クレンジングフォーム ハニーホイップ	C	33.4円
4	リキッド マンダム	ビフェスタ うる落ち水クレンジング ミルキィリキッド	B	34.4円
5	ミルク 花王	ビオレ メイクも落とせる洗顔料 さっぱりミルク	E	35.9円
6	リキッド 桃谷順天館	シュシュモア クレンジングリキッド	E	41.5円
7	オイル 花王	ビオレ メイク落とし パーフェクトオイル b	C	44.3円
7	ジェル 花王	ビオレ メイクとろりん なで落ちジェル	C	44.3円
9	リキッド 資生堂	専科　パーフェクトリキッド n	C	46.5円
10	泡 花王	ビオレ メイクも落とせる洗顔料 うるうる密着泡	D	47.1円

※コスパは購入金額より10ml(製品によっては10g)あたりの単価を算出したもの

クレンジング力が高くてコスパもダントツ！

コスパがよくても評価がともなわない製品もあるなか、こちらはクレンジング力も1番なので、頼りになります。



10mlあたり 23.3円

コーセーコスメポート
ソフティモ スピーディ クレンジングオイル
購入価格537円／230ml

ワースト デパコスはやはりお高めでした



10mlあたり 317円

シュウ ウエムラ
アルティム8∞ スブリム ビューティ クレンジングオイル
購入価格4752円／150ml

ベストバイ選出の優秀クレンジングだけど、リピート使いは厳しいお値段。自分へのご褒美のときに買いましょう。

知ってると知らないじゃ大違い　クレンジングの成分も大切なポイントです！

Point 1 「LOVE YOUR SKIN」には肌が喜ぶ成分がたくさん！

主なGOOD成分
- 植物由来のエキス&油（チャ葉エキス、ローズヒップ油 など）
- スクワラン
- セラミド
- トコフェロール など

天然オイルがメインで安心

植物性のオイルがベースで、肌の保湿や保護に役立つセラミドや、ビタミンEであるトコフェロールのほかに、「ボタニカル」の名前のとおり、植物エキスがたくさん入っています。

サポート成分がズラリ

肌にうれしい成分の代表格がこちら！



I-ne
LOVE YOUR SKIN ボタニカル クレンジングオイル
1512円／120ml

Point 2 「専科パーフェクトオイルホイップ」には肌への刺激が気になる成分が……

NG成分
- ラウレス硫酸Na
- BHT
- エタノール

安価な酸化防止剤が使われている

配合されている洗浄成分の「ラウレス硫酸Na」や、酸化防止剤の「BHT」は、いずれも刺激になりうる成分。「エタノール」配合の製品は多いけど、敏感肌の人は気をつけて。

お肌の弱い人は気をつけたい



資生堂
専科 パーフェクト オイルホイップ
896円／150ml

Point 3 GOOD成分満載でも使用を避けたい成分が入っている製品も！

NG成分
- オキシベンゾン-4

石油由来の紫外線吸収剤

「オキシベンゾン-4」は刺激性の強さから、いまでは使用が自粛される傾向のあるNG成分。これが入っていたら、ほかの成分がどんなによくても、使用を控えたほうが無難。

まさかのNG成分が入ってました



桃谷順天館
シュシュモア クレンジングリキッド
1620円／390ml

クレンジングABC判定カタログ リキッド編

E 総合評価

クレンジング力(4.44/×) … ★½
皮脂のキープ力(19.22%) … ★★½
成分(×) …………… ★

NO.20

ロゼット
ロゼット クレンジングリキッド
1706円/180ml

マスカラは落ちないし成分も☆1つでした！



クレンジング力が低く、マスカラはまったく落ちなかった。植物エキス満載でも、強く避けたい成分である紫外線吸収剤「オキシベンゾン-4」が入っていたので成分は☆1つに。

配合成分

GOOD
ローズマリー葉水、ゲットウ葉エキス、アーチチョーク葉エキス、セイヨウシロヤナギ樹皮エキス、ハマメリス葉エキス、ローヤルゼリーエキス、ローズマリー油、ベルガモット果実油

NG
オキシベンゾン-4

C 総合評価

クレンジング力(3.87/×) … ★½
皮脂のキープ力(17.12%) … ★★
成分(✿) …………… ★★★★★

NO.21

新日本製薬
パーフェクトワン クレンジングリキッド
2700円/150ml

サポート成分てんこ盛り！ クレンジング力は弱め



ファンデの落ちがリキッドタイプではワースト。肌のサポート成分がてんこ盛りで、アミノ酸が多く、成分的には保湿が期待できるはずが、皮脂のキープ力はイマイチだった。

配合成分

GOOD
オリーブ油PEG-7カルボン酸Na、ココイルグリシンK、パパイン、ココイル加水分解コラーゲンK、水溶性コラーゲン、加水分解コラーゲン、サクシノイルアテロコラーゲン、ヒアルロン酸クロスポリマ-Na、セラミドAP、各種植物エキス　など

D 総合評価

クレンジング力(6.30/×) … ★½
皮脂のキープ力(24.52%) … ★★★
成分(△) …………… ★★

NO.22

水橋保寿堂製薬
いつかのクレンジング
2592円/120ml

肌に残らないように気をつけたい成分！



クレンジング力は期待できないが、皮脂のキープ力はまずまず。「グレープフルーツ果皮油」が入っているので、肌に残ったまま日光にあたるとシミになる可能性があるので気をつけたい。

配合成分

GOOD
ヤシ油脂肪酸

NG
グレープフルーツ果皮油

植物由来の温感ジェル 保湿力が低評価でした！

C
総合評価

クレンジング力(13.60／○)	・・・	★★★★☆（3.5）
皮脂のキープ力(17.32%)	・・・	★★☆☆☆
成分（○）	・・・・・・・・・・・・・・	★★★☆☆

NO.24
コーセーコスメニエンス
ネイチャー アンド コー ボタニカル クレンジング ホット ジェル
1080円／150g



ファンデーションの落ち具合はオイル並みの高さだが、皮脂のキープ力が残念。刺激になりうる成分「TEA」が含まれるものの、植物由来のオイルなどで挽回している。ちなみに、温感タイプといっても、この程度では毛穴は開かないので、きちんと洗顔するのがオススメ。

配合成分

GOOD
トコフェロール、バオバブ種子油、パルミチン酸アスコルビル、ホホバ種子油、カオリン、ゼオライト、ヤシ油

NG
TEA



クレンジングABC判定カタログ
ジェル編

C
総合評価

肌に負担のない成分だけどメイク落ちにムラが出た

クレンジング力（2.86／◎）…★★★☆☆
皮脂のキープ力（18.88%）…★★☆☆☆
成分（○）……★★★☆☆

NO.23
花王
ビオレ メイクとろりん なで落ちジェル
753円／170g

マスカラは落とせたが、ファンデーションの落ち具合にムラがあり、数値が伸びなかった。成分は刺激性のない「酸化チタン」や、穏やかな界面活性剤を使っており、NG成分もなく合格点。とろみがあって肌への負担は少ないが、皮脂のキープ力はやや低めだった。

配合成分
GOOD
酸化チタン





クレンジング力(12.88／△) ･･･★★★
皮脂のキープ力(15.18%) ･･･★★
成分( ) ･････････････★★★★★

B
総合評価

No.26
I-ne
スキンビル ホットクレンジングジェル
2036円／200g

肌を保護する成分が豊富！ 毛穴までは洗浄できなさそう





「美容液クレンジング」というだけあって、肌のサポート成分がこれでもかと入っている。クレンジング力は平均レベル。温感はあまり実感できず、毛穴の汚れまでは落ちなさそう。保湿力も△。

配合成分

GOOD
アロエベラ液汁、グリチルレチン酸ステアリル、(ベヘン酸／エイコサン二酸）グリセリル、カラメル、ヒドロキシアパタイト、ローヤルゼリーエキス、ハチミツ、セラミド3、ヒアルロン酸Na、各種植物エキス など

クレンジング力(10.31／◯) ･･･★★★
皮脂のキープ力(19.01%) ･･･★★½
成分( ) ･････････････★★★★½

B
総合評価

No.27
ランクアップ
マナラ ホットクレンジングゲル
4104円／200g

さすが人気のホットジェル 使用感がバツグンです！





温感タイプで人気の製品だけあって、使用感がなめらかで、塗るとすぐ温かく感じる。肌が喜ぶ成分も満載。皮脂のキープ力は平均よりやや低めだが、ジェルタイプではいいほう。

配合成分

GOOD
オリーブ果実油、メドウフォーム油、パパイン、加水分解コラーゲン、ヒアルロン酸Na、セレブロシド、スクワラン、テトラヘキシルデカン酸アスコルビル、ローヤルゼリーエキス、各種植物エキス など

総合評価 B

肌に安心の成分はハナマルジェルタイプならこの1本!

クレンジングABC判定カタログ ジェル編

クレンジング力(14.04／〇)…★★★☆
皮脂のキープ力(23.02%)…★★★
成分(✿)……………★★★★☆

NO.25

全薬工業

アルージェ モイストクレンジングミルクジェル

1620円／100g

敏感肌、乾燥肌用の医薬部外品だけあって、成分はとても優秀。消炎作用が期待できる有効成分「グリチルリチン酸2K」が含まれている。マスカラを落とすのはやや苦手だが、クレンジング力は高め。皮脂のキープ力もそこそこで、トータルでジェルの中では1番。

配合成分

GOOD
グリチルリチン酸2K、ε-アミノカプロン酸、ヒマワリ油－2、植物性スクワラン、カンゾウ葉エキス、サーファクチンナトリウム、ビオセラミド





クレンジング力(13.75／△) …★★★
皮脂のキープ力(18.36%) …★★
成分(◯) ……………★★★½

C 総合評価

No.30
ヒューマンリソース
コミュニケーションズ
ナーセリー
Wクレンジング
ジェルYZ ゆず
1728円／200ml

ユズの香りがさわやか 保湿力がやや足りない





ユズがさわやかに香るクレンジング。皮脂のキープ力が低めではあるものの、ジェルタイプとしては及第点。成分は「エタノール」が含まれているが、肌をサポートする成分も多く配合されている。

配合成分

GOOD
ユズ果皮油、ライム油、オレンジ油、レモン油、グリチルリチン酸2K、ショウガ根油、ホホバ油、ホエイ（牛乳）、セラミド2、各種植物エキス など

NG
エタノール

クレンジング力(12.47／△) …★★★
皮脂のキープ力(34.44%) …★★★★
成分(◯) ……………★★★½

B 総合評価

No.31
ジョンマスターオーガニック
Sinn Pureté
ピュアクレンジング クリア
3348円／120g

植物由来のオイルたっぷり しっかりうるおってくれる





「ジョンマスター」の日本人の肌に向けたライン。ジェルタイプの中で皮脂のキープ力がダントツなので、乾燥肌の人にはオススメ。オーガニックの植物オイルやエキスがたっぷり入っている。

配合成分

GOOD
ヒマワリ種子油、ソルビトール、ホホバ種子油*、バオバブ種子油*、オリーブ果実油*、アルガニアスピノサ核油*、ベルガモット果実油*、サピンヅストリホリアツス果実エキス*、マカデミア種子油 など ＊有機栽培

NG
グレープフルーツ果皮油

オイル
リキッド
ジェル
クリーム
ミルク
泡

クレンジングABC判定カタログ ジェル編

B 総合評価

クレンジング力(9.09／△) …★★½
皮脂のキープ力(23.83%) …★★★
成分(✿) ……………★★★★½

ややメイク落ちは弱いけど植物エキス満載の贅沢配合！

NO.28
レバンテ
リッツ リバイバル
リッチ
クレンジングウォッシュ
2700円／150g





植物エキスたっぷりで肌にやさしい成分は高評価。ウォータープルーフのマスカラは落とせなかったが、皮脂のキープ力はジェルとしては優秀で、なめらかな感触で洗い上がりはしっとりした。

配合成分

GOOD
エリンギウムマリチムムカルス培養液、クリスマムマリチマムカルス培養液、ホホバ種子油、ローズヒップ油、ヤシ油、ダイズ油、パパイン、加水分解コラーゲン、金、各種植物エキス など

NG
グレープフルーツ果皮油

C 総合評価

クレンジング力(7.42／△) …★★½
皮脂のキープ力(15.42%) …★★
成分(○) ……………★★★

使用感はしっとりでも皮脂のキープ力は△

No.29
石澤研究所
SQS
高保湿メイク落とし
1296円／120g





高保湿を前面に出しており、使用感もしっとりしているが、皮脂のキープ力はそれほどよくなかった。「グレープフルーツ果皮油」が気になるが、その他の成分は肌にやさしい仕様。

配合成分

GOOD
ケイ酸Al、タナクラクレイ、褐藻エキス、アルゲエキス、ヒアルロン酸Na、加水分解コラーゲン、テトラヘキシルデカン酸アスコルビル、ヘチマエキス、トコフェロール、プルラン など

NG
グレープフルーツ果皮油

B
総合評価

保湿力とクレンジング力は◎
NG成分が多いのが惜しい！

オイル
リキッド
ジェル
クリーム
ミルク
泡

クレンジング力(13.67／◎) …★★★★☆
皮脂のキープ力(61.69%) …★★★★★
成分(✕) ……………★☆☆☆☆

NO.33
コーセー
アスタブラン オイルクレンジング クリーム
3024円／140g



クレンジング力も皮脂のキープ力も優秀で、うるおいながらマスカラをしっかりオフしてくれる。保湿力が高い分、少しベタつきが気になるので、しっかり洗い流したい。刺激になりうる「ラウリル硫酸Na」や「エタノール」など、NG成分が3つも入っているのが残念すぎる。

配合成分

GOOD
アスタキサンチン、サクシニルアテロコラーゲン、チョウジエキス、トコフェロール、ヘマトコッカスプルビアリスエキス、メリッサ葉エキス、リン酸アスコルビルMg、加水分解コラーゲン、水溶性コラーゲン、スクワラン、など

NG
ミネラルオイル、エタノール、ラウリル硫酸Na



B
総合評価

クレンジングABC判定カタログ クリーム編

皮脂のキープ力はバツグン! 成分はやや時代遅れ

クレンジング力(9.75/△)	★★★☆☆
皮脂のキープ力(72.01%)	★★★★★
成分(△)	★★☆☆☆

NO.32
コーセー
雪肌精 クレンジングクリーム
2106円/140g





保湿力が高いクリームタイプの中でも、皮脂のキープ力がひときわ高く、全製品中で2位。その分、すすいだあとも油膜が残る感じがあるので、脂性肌の人には不向き。老舗ブランドだけあって昔の流行を引きずっており、製品の香りや配合成分がやや時代遅れ。

配合成分

GOOD
ステアロイルグルタミン酸、アンズ核油、エゴマ油、グリチルレチン酸ステアリル、チャ種子油、トウキ根エキス、トコフェロール、ハトムギエキス、ハトムギ油、メロスリア根エキス

NG
ミネラルオイル、エタノール

A 総合評価

クレンジング力(11.15/◎)…★★★½
皮脂のキープ力(69.0%)…★★★★★
成分(◎)……★★★★

No.35
ノエビア
サナ
ギブ&テイク
クレンジングオイル
クリーム GS
1080円/180g

皮脂をしっかりキープ！成分も安心でベストバイ!!





穏やかな洗浄成分でメイクを落としながら、皮脂をしっかり守ってくれるすぐれモノ。肌にやさしい成分が多く、しっとりとうるおうのが実感できる。クリームタイプなら迷わずコレ！

配合成分

GOOD
オクテニルコハク酸デンプンAl、ブドウ種子油、アルギニン、キハダ樹皮エキス、ステアロイルグルタミン酸Na、トコフェロール、水添ヒマシ油、水添レシチン

B 総合評価

クレンジング力(14.53/○)…★★★½
皮脂のキープ力(66.77%)…★★★★★
成分(△)……★★

No.36
ノエビア
サナ
なめらか本舗
WRメイク落としクリーム
1058円/180g

軽い使用感で高い保湿力 NG成分がマイナス





クレンジング力と皮脂のキープ力は左の「ギブ&テイク」とほぼ互角。使用感も似ているが、こちらのほうが軽め。肌をなめらかにする成分が含まれているが、NG成分もあり評価を落とした。

配合成分

GOOD
ステアロイルグルタミン酸Na、豆乳発酵液、ダイズイソフラボン、ダイズ種子エキス、ダイズタンパク、パルミチン酸レチノール、セラミド2、ダイズステロール、レシチン、水添ヒマシ油　など

NG
ミネラルオイル、エタノール

B
総合評価

クレンジング力(11.62／○)…★★★☆☆
皮脂のキープ力(73.81%)…★★★★★★
成分(○)……★★☆☆

皮脂のキープ力は1番！保湿重視ならアリ

クレンジングABC判定カタログ クリーム編

NO.34
資生堂
エリクシール シュペリエル メーククレンジング クリーム N
2700円／140g





皮脂のキープ力がバツグンで全製品中ナンバーワン。なめらかな使用感でそれほどベタつきは気にならない。マスカラは落としきれなかったが、クレンジング力もそこそこあって、成分も悪いというほどではない。乾燥肌でとにかく保湿重視なら、試してみる価値アリ。

配合成分

GOOD
ココイルメチルタウリンNa、水溶性コラーゲン、加水分解エラスチン、トコフェロール

NG
ミネラルオイル

The Ranking 2

泡タイプは
残念ながら
該当なし……

タイプ別 イチ押しクレンジング大発表!

リキッドは「ビフェスタ」、ジェルは「アルージェ」が高評価でした!

オイル 肌をサポートしてくれる成分が満載!



コラーゲンやセラミドを配合!

A

ドクターシーラボ
ナチュラルクレンジングオイル
購入価格 2160円/150ml

オイルでベストに輝いた「ドクターシーラボ」は、クレンジング力の高さに加え、「加水分解コラーゲン」や「セラミド」など、肌をサポートする成分満載のまさに美容オイル。

リキッド リキッドタイプでは保湿力が高め!



リキッドでは1番の保湿力!

B

マンダム
ビフェスタ うる落ち水クレンジング ミルキィリキッド
購入価格 791円/230ml

リキッドタイプナンバーワンは「ビフェスタ」。使用感はさっぱりとして軽めだけど、肌のうるおいをキープしてくれます。こんなに優秀なのに、お手頃価格で◎。

※「ビフェスタ クレンジング ミルキィリキッド」にリニューアル

ジェル 配合成分がとても優秀!

敏感肌でも◎



B

全薬工業
アルージェ モイスト クレンジング ミルクジェル
購入価格 1620円/100g

植物エキスなどサポート成分のほかに、消炎作用のある成分も入っており、肌への刺激が少ない。ジェルタイプの中では保湿力に優れ、乾燥肌にもオススメ。

クリーム しっとり潤って成分も良好!

保湿ならコレ!



A

ノエビア
サナ ギブ&テイク クレンジング オイルクリーム GS
購入価格 1080円/180g

保湿効果の高いクレンジングなら迷わず「ギブ&テイク」。クレンジング力があり、成分も優秀で、クリームタイプの中で唯一「NG成分」を含まなかった。

ミルク 肌にやさしくメイクもきちんとオフ

メイク落ちよし!



A

第一三共ヘルスケア
ミノン アミノモイスト モイストミルキィ クレンジング
購入価格 1620円/100g

肌に負担がかからない成分なのに、しっかりメイクも落とせちゃうすぐれモノ。ファンデとマスカラをきちんと落とせるのは、ミルクタイプではこれだけです!

自分の肌に合ったタイプを選ぼう バッチリメイクを落とすならオイル、敏感肌にはミルクがオススメ

オイル

メリット
- バッチリメイクや毛穴のつまりに◎
- 肌への摩擦を軽減できる

デメリット
- 皮脂が落ちやすい

ジェル

2タイプに分かれる

油系	水系
メリット ● クレンジング力が高め	メリット ● さっぱりした使用感
デメリット ● なじむのに時間がかかる	デメリット ● 洗浄力がやや低め

クリーム



メリット
- 保湿効果が高い
- 刺激性が低い

デメリット
- 脂性肌には△
- 使用後に油膜感が残ることも

リキッド

メリット
- 油膜が残らずニキビ肌にもいい

デメリット
- 油がなく界面活性剤を多く配合

ミルク

メリット
- 刺激性が低い
- 保湿効果が高い

デメリット
- クレンジング力が低い

泡



メリット
- 肌への摩擦が少ない

デメリット
- メイクとはなじまず落ちが悪い

油分が多いほど洗浄力が高くなる傾向になるので、クレンジング力重視ならオイルタイプ。乾燥が気になるなら、保湿効果が高いクリームや、ミルクがオススメ。ジェルやリキッドタイプは製品による特徴差が大きい。

B 総合評価

クレンジング力(14.28／◎) …★★★★☆
皮脂のキープ力(33.14%) …★★★★☆
成分(△) ……………★★☆☆☆

クレンジング力は高評価 薬用でも成分が△

NO.37
第一三共ヘルスケア
トランシーノ 薬用クリア クレンジング
1944円／120g



クレンジング力がクリームタイプの中では1番で、濃いめのメイクでも落とせる。肌荒れを防止する成分が含まれているが、鉱物油である「流動パラフィン」も入っており成分は△。

配合成分

GOOD
グリチルリチン酸2K、アスコルビン酸2-グルコシド、モクツウ抽出液、トレハロース硫酸Na、ビタミンE

NG
流動パラフィン

B 総合評価

クレンジング力(5.56／○) …★★½☆☆
皮脂のキープ力(59.43%) …★★★★★
成分(△) ……………★★☆☆☆

保湿メインのクレンジング 成分がイマイチでした

NO.38
アルビオン
イグニス ブラン クレンジングクリーム
3780円／200g



こってりとしたクリームで、皮脂のキープ力は☆5つ。クレンジング力が弱めなので、薄いメイク向き。保湿が期待できる「コメヌカエキス」などの成分はよかったが、NG成分が2つもあった。

配合成分

GOOD
アンズ核油、エゴマ油、コメ胚芽油、ゴマ油、トコフェロール、ステアロイルメチルタウリンNa、トウモロコシ胚芽油、各種植物エキス

NG
ミネラルオイル、エタノール

B 総合評価

クレンジング力(5.55／○) …★★½☆☆
皮脂のキープ力(44.32%) …★★★★★
成分(△) ……………★★☆☆☆

保湿力と使用感が優秀！ 濃いメイクには不向き

NO.39
ハウス オブ ローゼ
ミルキュア ピュア クレンジングクリーム
2700円／100g



保湿効果と使用感に優れており、メイクによくなじみ、油膜が残る感じもない。クレンジング力は低いので、濃いメイクは落としづらそう。石油系の「ミネラルオイル」配合で成分評価は☆2つ。

配合成分

GOOD
ホエイ(牛乳)、グリチルレチン酸ステアリル、トコフェロール

NG
ミネラルオイル

A 総合評価

肌にやさしい成分でバッチリメイクを落とす!!

クレンジング力(19.72/◎)	★★★★☆(4.5)
皮脂のキープ力(24.28%)	★★★☆☆
成分(◎)	★★★★☆(4.5)



NO.41
第一三共ヘルスケア
ミノン アミノモイスト モイストミルキィ クレンジング
1620円/100g



クレンジング力が高く、ファンデーションの落ちは全製品中トップ。かつ、肌に負担がかからない乳化剤を使用しているので、敏感肌でも使いやすい。左ページの「ビオレ」とは対照的に、すべての項目が優秀でベストバイ!

配合成分

GOOD
イソノナン酸イソノニル、ステアロイルグルタミン酸Na、酢酸トコフェロール、ロイシン、セリン、グリシン、アラニン、アルギニン、トレオニン、バリン　など



E
総合評価

クレンジングABC判定カタログ
ミルク編

すべての項目で低迷……長所がなくワーストバイ

クレンジング力（3.78／×）…★☆☆☆☆
皮脂のキープ力（13.22%）…★☆☆☆☆
成分（×）……★☆☆☆☆

LDK 2017年11月号 Worstbuy クレンジング ワーストバイ

NO.40
花王
ビオレ メイク落とせる洗顔料 さっぱりミルク
718円／200ml

ファンデーションもマスカラもほとんど落とせないクレンジング力の低さ、ミルクタイプに期待する皮脂のキープ力もなく、成分も刺激になりうる「BHT」が入っており☆1つと、全項目でいいところがなかった。たしかに使用感はさっぱりだったが、オススメできない。

配合成分
GOOD
デシルグルコシド、ヒアルロン酸Na
NG
エタノール、BHT



B
総合評価

クレンジング力(18.88／○) …★★★★
皮脂のキープ力(38.78%) …★★★★½
成分(△) ……………★★

NO.44
ハイサイド・コーポレーション
アンプルール ラグジュアリーホワイト クレンジングミルクN
4104円／200ml

クレンジング力は高いけど無駄な着色料が残念！



ミルクタイプとしてはクレンジング力があり、特にファンデの落ちはオイルタイプよりも高かった。皮脂のキープ力もあって優秀だけど、必要のない着色料が含まれている点が残念。

配合成分

GOOD
スクワラン、酢酸トコフェロール、グリチルリチン酸2K、PCA オクチルドデシル、アルギニン、マンニトール（小麦由来）、グルコシルルチン、アルブチン、グルコン酸Na、各種植物エキス　など

NG
ラウレス-7、赤504

B
総合評価

クレンジング力(8.39／△) …★★½
皮脂のキープ力(51.57%) …★★★★★
成分(△) ……………★★

NO.45
ロート製薬
オバジ アクティブサージ プラチナイズド ミルククレンジング
3780円／140g

皮脂のキープ力はミルクタイプで1番！



軽めの使用感でクレンジング力は低めだが、オバジ独自の保湿成分を配合しており、皮脂のキープ力がミルクタイプの中では1番。NG 成分が2つあり、評価をやや下げた。

配合成分

GOOD
白金（次世代型プラチナ）、アッケシソウエキス（コラサイクル）、加水分解ダイズタンパク（コラプラス®、コラネット®）、加水分解コラーゲン、ヒアルロン酸Na、メドウフォーム油、各種植物エキス

NG
ミネラルオイル、エタノール

A
総合評価

クレンジング力(13.02／△) …★★★
皮脂のキープ力(36.67%) …★★★★½
成分(◎) ……………★★★★

NO.46
DHC
DHC クレンジング ミルク
1944円／200ml

サラサラでしなやか使い心地のよさに感激！



使い心地がバツグンで、サラッとしていてメイクなじみがよく、洗顔後の肌はとてもしなやか。ベタつかないのにきちんと皮脂もキープしてくれる。成分も優秀で文句ナシ！

配合成分

GOOD
メドウフォーム油、スクワラン、オリーブ果実油、トコフェロール

クレンジングABC判定カタログ ミルク編

B 総合評価

クレンジング力(6.81/◎)…★★★
皮脂のキープ力(38.77%)…★★★★½
成分(○)…★★★

とろりと肌をうるおすが メイク落ちがアンバランス

NO.42
ノエビア
サナ ギブ&テイク クレンジングオイルミルク SB
1080円/200ml



同ブランドの「クリームタイプ」よりもGOOD成分は少なめ。とろりとしたテクスチャで、保湿効果は高い。マスカラは落とせるがファンデが苦手と、メイクの落ち具合に差があった。

配合成分
GOOD
シア脂、アルギニン、水添レシチン

C 総合評価

クレンジング力(9.56/△)…★★½
皮脂のキープ力(23.78%)…★★★
成分(○)…★★★

温泉水が特徴成分 クレンジング力は微妙……

No.43
アベンヌ
ジェントル クレンジングミルク
2700円/200ml



さらりとした使用感で好感触だったが、ファンデもマスカラもそれほど落とせず、クレンジング力は微妙。「ミネラルオイル」が入っているが、温泉水でカバーして成分は○。

配合成分
GOOD
温泉水、ヒアルロン酸Na
NG
ミネラルオイル

オイル / リキッド / ジェル / クリーム / ミルク / **泡**

クレンジング力(6.27／×) …★½
皮脂のキープ力(35.0%) …★★★★
成分（×）……………★

D 総合評価

No.49
資生堂
専科 パーフェクトオイルホイップ
896円／150ml

刺激が気になる成分が3つも入ってD評価



刺激になりうる界面活性剤や酸化防止剤が含まれており、成分は×。クレンジング力は、ファンデをやや落とせた程度と低い。とろみのある泡で皮脂のキープ力はあるがオススメできない。

配合成分

GOOD
コカミドプロピルベタイン、セリシン、ヒアルロン酸Na、加水分解シルク、アセチルヒアルロン酸Na、トコフェロール

NG
ラウレス硫酸Na、エタノール、BHT

クレンジング力(3.68／×) …★½
皮脂のキープ力(30.11%) …★★★½
成分（○）……………★★★½

C 総合評価

No.50
ノエビア
サナ 美肌しつけ クレンジング泡パック
1620円／140g

頑固なメイクに苦戦！泡だけでは落ちません



皮脂のキープ力と成分は合格点でも、濃いめのメイクを落とせるまでのクレンジング力はなかった。弾力のある泡の感触がいいので、使ってみたくなるユニークさはある。

配合成分

GOOD
二酸化炭素、アルガニアスピノサ核油、ホホバ種子油、スクワラン、ヒアルロン酸Na、ユズ果実エキス、アロエベラ葉エキス、オレンジ油

クレンジングABC判定カタログ 泡編

D 総合評価

クレンジング力（1.11／×）…★☆☆☆☆
皮脂のキープ力（27.32%）…★★★½
成分（×）…★☆☆☆☆

刺激が気になる洗浄成分 メイクがほぼ落ちない！

NO.47
花王
ビオレ メイクも落とせる洗顔料 うるうる密着泡
753円／160ml



洗顔料としての性能がメインで、クレンジング力が全製品中ワーストとガッカリ。刺激になりうる界面活性剤を使用しており、成分も×。皮脂のキープ力はそこそこでも使用感がベタついた。

配合成分
GOOD
デシルグルコシド、ノバラエキス、ローヤルゼリーエキス
NG
エタノール、ラウレス硫酸Na

C 総合評価

クレンジング力（1.31／×）…★☆☆☆☆
皮脂のキープ力（33.11%）…★★★★
成分（◎）…★★★★

しっとりとした泡洗顔 クレンジング力は☆1つ

No.48
コーセーコスメポート
ソフティモ クレンジングフォーム ハニーホイップ
667円／200ml



ハチミツ配合でしっとりとした泡立ち。成分も皮脂のキープ力も評価は高めだったが、肝心のクレンジング力がまったくふるわず、ファンデもマスカラも落とせなかった。

配合成分
GOOD
マルチトール、コカミドプロピルベタイン、セリン、ハチミツ、PCA、クエン酸


Cleansing
ABC catalog
Bioré
パーフェクトオイル
NATURE & CO
BOTANICAL CLEANSING HOT GEL
ORBIS
ASTABLANC
ト

狭いからあきらめてました？
いいえ「狭いは勝ち」なんです！

LDK

Living Dining Kitchen

11月号 2017

テストする女性誌

2017年9月28日発行（毎月28日発行）第5巻第11号通巻53号
［エル・ディー・ケー］

ビオレも専科もアルビオンもcheck!

プレミアム小冊子 36ページ

クレンジング50品 最新ABCカタログ



ごはんが炊けるお弁当箱の実力は？

最強の室内干しを発見！

カインズのインテリアが大進化

キッチンも掃除も洗濯も比べてわかった！

スゴ家事グッズはホムセンにアリ！！

保湿持続力を8時間テスト!!

老け見え防ぐリップクリームNo.1はロートの新製品!!

キウイ増量のプルコギビーフがカレーを劇的にウマくした！

超定番コストコの素敵すぎる使い方。

最新！アトランティックサーモンの燻製に震えた！

雑に書いても美文字になる

1000円万年筆、見つけた！

カニカマ32品 実食採点

家事を手伝う魔法の言葉も！

夫のトリセツ

片付けのプロが解決した3000事例を徹底研究！

狭いが勝ち!! 新収納術。

シンク下の収納を倍にするすごいボックス！

クローゼットに8段チェストがダメなワケ

押入れ空間を広〜く使えるニトリふとん袋